البابا شنوده الثالث

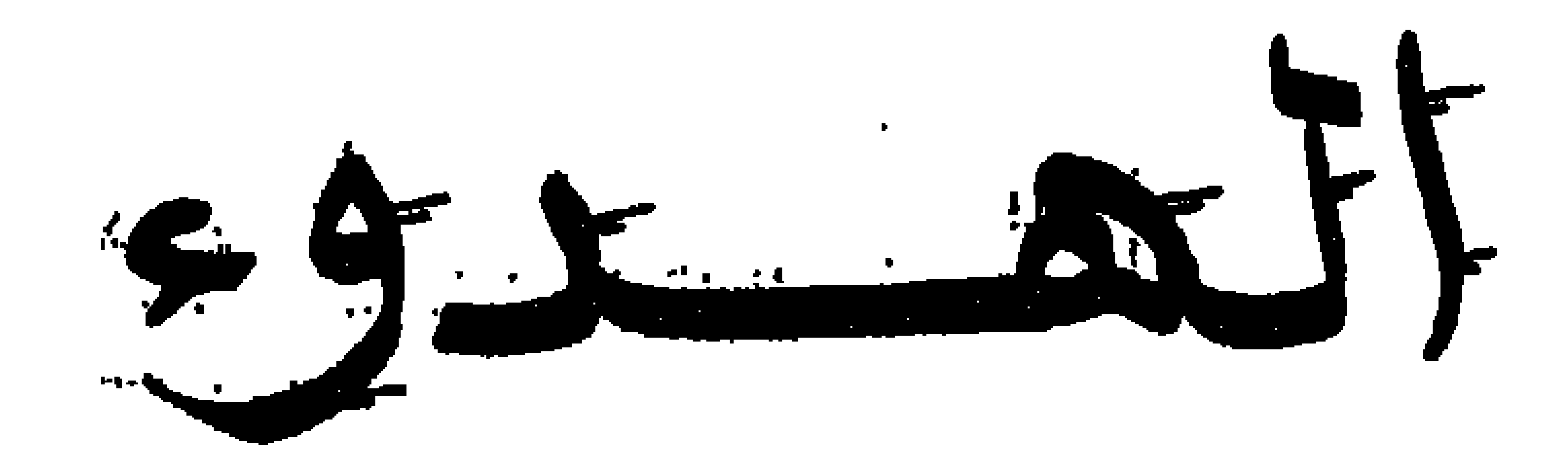
الهدوء

اهداءات ٢٠٠٢

بطريركية الأقباط الأرثوذكس

الاسكندرية

البـــابا شـــنوده الثالث



Calmness

by H.H. Pope Shenauda III

5th Print | الطبعة الخامسة

June 1995 | يونيو ١٩٩٥

Cairo | القاهرة

الكتاب : الهـــــدوء .
المؤلف : قداسة البابا شنوده الثالث .
الطبعة : الخامسة ١٩٩٥
المطبعة : الانبا رويس (الأوفست) العباسية ـ القاهرة .
رقم الإيداع بدار الكتب : ١٥١٥٣ / ١٩٨٦ م .



البابا شنوده الثالث

بسم الآب والابن الروح القدس
الإلــه الواحــد آمــين

تصــــديـر

هذا الكتاب هو ثمرة لست محاضرات .

ألقيت اثنتين منها فى الكاتدرائية الكبرى مع محاضرتين أخريين ألقيتهما فى دير الأنبا بيشوى بوادى النطرون فى ٢٧/٨/٨٣ ، ٣/٩/٨٣ .

وكل هذه المحاضرات الست لها تسجيل صوتى ، يمكنك الحصول عليه من المكتبات الصوتية بدير الأنبا رويس وبعض الكنائس .

وهذا الكتاب عن الهدوء ، هو جزء من مؤلف روحى كبير لنا عن [معالم الطريق الروحى] ، نرجو أن يصدر قريباً إن شاء الله .

شـنوده الثـالث

هذه الفترة الصاخبة
التى تعيشها البشرية على الأرض
لا تقاس إطلاقاً بالهدوء الذى كان منذ الأزل
والذى سيكون فى الأبد إلى مالانهاية ..
إنها نقطة مضطربة ، فى بحر من الهدوء اللانهائى .

* * *

ولعل الملائكة ينظرون إلى عالمنا فى تعجب
ولعلهم يقولون :
ما هذا الضجيج فى هذا الكوكب ؟!
ولماذا يعيش الناس فى صخبٍ هكذا ؟!
متى يهدأون ؟
يقيناً إنهم لن يهدأوا ، إلاَّ إذا وصلوا إلينا
لأن الهدوء هو منهج الحياة فى السماء .

الفصل الأول

جمال الهدوء وسموه

تاريخ الهدوء .

عناصر الهدوء .

الهدوء الحقيقي .

فضائل تتعلق بالهدوء .

الطريقة الهادئة وأثرها .

أمثلة من الهدوء .

تاريخ الهدوء

الهدوء هو الأصل ، فى هذا الكون ...
وهو الأصل قبل خلق الكون أيضاً .
كان الله وحده منذ الأزل ، فى هدوء كامل .

ملايين السنوات مرت ، أو ملايين الملايين ، بل ما هو أكثر ، بل قبل أن يوجد الزمن ، وقبل أن تُعرف مقاييسه ... والهدوء هو الأصل ...

وأخذ الله يعمل فى هدوء . وكان عمله الأول هو الخلق .

فى هدوء كامل خلق الله كل شيء ... « قال الله ليكن نور ، فكان نور . ورأى الله النور أنه حسن ... » (تك ١ : ٣ ، ٤) .

« وقال الله لتنبت الأرض عشباً وبقلاً ... وشجراً ذا ثمر يبذر بذراً كجنسه ... وكان كذلك ... ورأى الله ذلك أنه حسن » (تك ١ : ١١ ، ١٢) .

وهكذا كل قصة الخلق كاملة ، تمت فى هدوء .
خلق الله الكون ، وعاش الكون فى هدوء .

وكمثال ذلك كانت الأجرام السمائية تتحرك فى الفلك ، بكل نظام ودقة ، وبكل هدوء ، بدون إضطراب ... نهار يعقبه ليل ، وليل يعقبه نهار . لا ضجيج ولا صراع ...

إذن متى بدأ الكون يفقد هدوءه ؟

كان ذلك بعد أن خلق الله مخلوقات عاقلة ، ذات إرادة حرة ..

مرت على هذه الكائنات العاقلة فترة وهى هادئة : ليس مَنْ يتشاجر ولا مَنْ يتخاصم ، ولا مَنْ يحتج ، ولا مَنْ يخالف ، ولا مَنْ يعصى . وليس مَنْ يثير مشكلة أو إضطراباً بأية صورة من الصورة .

ثم كان أول فقدان للهدوء ، بسبب الشيطان ...

فقد الشيطان هدوء قلبه فى الداخل ، حينما دخله فكر الكبرياء (إش ١٤ : ١٣ ، ١٤) . إنها رغبة دخلت إلى قلبه ، أن يصير مثل الله . وهذه الرغبة عكرت القلب كله ، ففقد هدوءه ولم يكتف بهذا ، بل قاد ثورة فى السماء ، وأسقط معه مجموعة من

الملائكة من رتب متنوعة ، نتيجة لحرية الإرادة التى أساء إستخدامها .

وطُرد الشيطان وملائكته من السماء . وبقيت السماء هادئة ...

ومن جهة البشرية ، عاش آدم أولاً فى هدوء ، وهو فى الجنة ...

حتى الوحوش ، كانت تحيا معه فى هدوء ... لا عداوة بينه وبينها ولا عراك . لا هى تفترسه ، ولا حتى تهجم عليه ... ولا هو يصيدها أو يطاردها ، ولا هو يخافها ... بل تجمعه معها رابطة من الألفة والمعيشة المشتركة الهادئة . وبنفس الوضع كانت الوحوش والحيوانات مع أبينا نوح فى الفلك ...

الحيوانات المفترسة ، لم تكن مفترسة ، فى أيام آدم .

لم يكن الافتراس قد دخل بعد إلى العالم ، إذ كان العالم لايزال يحتفظ بهدوئه . وكانت الوحوش فى ذلك الحين تأكل العشب (تك ١ : ٢٨) . ما كانت تفترس حيواناً أضعف منها ، ولا كائناً من غير نوعها مثل آدم . لم تكن فيها (الوحشية) التى دعيت بها وحوشاً . كانت هادئة ، وكان الإنسان هادئاً أيضاً ...

والعجيب أن الإنسان فقد هدوءه ، وهو لايزال فى الجنة . وذلك بعد أن أخطأ ...

لما أخطأ خاف ، واختبأ وراء الأشجار ... ولما أخطأ خجل ، وخاط له من أوراق التين ما يستر عريه . وطرد الله آدم وحواء من الجنة .

ثم كانت خطيئة قايين ، لما فقد هدوءه القلبى بسبب حسده **لأخيه هابيل . وتطورت مشاعره الداخلية إلى أنه « قام على أخيه** وقتله » (تك ٤ : ٨) .

ولما قتل قايين أخاه ، فقد هدوءه إلى الأبد ، فعاش تائهاً وهارباً فى الأرض (تك ٤ : ١٢) خائفاً من الله والناس ... (تك ٤ : ١٤) .

بدأت تعصف به الأمراض النفسية من خوف وقلق واضطراب . وكان عينة لهذه الأمراض ، ومقدمة لدخولها إلى الطبيعة البشرية . وزاد على خوف قايين من الله ، خوفه من الناس ، وأيضاً صيحته المرّة : « ذنبى أعظم من أن يُحتمل ... فيكون كل مَنْ وجدنى يقتلنى » (تك ٤ : ١٣ ، ١٤) .

وكان قتل قايين لهابيل مقدمة للحروب التى إجتاحت الأرض فيما بعد ، ومعها فقد العالم هدوءه ..

« لامك » الذى من نسل قايين ، كان قاتلاً أيضاً . وقد اعترف بذلك لزوجتيه . وقال : « إنه يُنتقم لقايين سبعة أضعاف ، وأما للامك فسبعة وسبعين » (تك ٤ : ٢٣ ، ٢٤) .

وهكذا دخل الانتقام إلى الأرض . وامتلأ العالم شراً ، وفقد هدوءه . ووُجد فى الأرض « طغاة » و« جبابرة » (تك ٦ : ٤) ... وأغرق الله العالم الصاخب بالطوفان ..

وبعد الطوفان « وُلِدَ نمرود ، الذى إبتدأ يكون جباراً فى الأرض » (تك ١٠ : ٨) .

وتفرقت الشعوب فى الأرض بعد برج بابل (تك ١١ : ٩) . وقامت النزاعات بين الأمم . فسدت الطبيعة البشرية وفقدت هدوءها . وشجع على ذلك التنافس والتنازع بين الناس . حتى أنه بسبب تخاصم الرعاة على الأرض المعشبة ، نسمع عن رجلين قديسين هما إبرام ولوط أنه : « لم تحتملهما الأرض أن يسكنا معاً » (تك ١٣ : ٦) .

إنها قصة مأساة : تحوّل بها الإنسان من عمق الهدوء إلى اللاهدوء ...

فما هو الهدوء ؟ وما عناصره ؟ وما نتائجه ؟
وما الفضائل التى ترتبط بالهدوء ؟ وتُفقد بفقده ؟
وكيف يمكن للإنسان أن يحصل على الهدوء ، و يستمر فيه ؟

هذا وغيره ما نود أن نعرض له فى هذا الكتاب الصغير...

عناصر الهدوء

الهدوء يشمل حياة الإنسان كلها ، فى الداخل والخارج ، ما ظهر منها وما إستتر . وهكذا يشمل :

① الهدوء الداخلى : و يشمل هدوء النفس ، هدوء القلب ، وهدوء الفكر.

② هدوء الجسد : و يشمل هدوء الحواس ، وهدوء الحركات .

(٣) هدوء الأعصاب : و يشمل هدوء الملامح ، وروح البشاشة .

(٤) هدوء الكلام : و يشمل أيضاً هدوء الصوت .

(٥) هدوء التصرف : و يشمل الهدوء فى الحياة العملية والسلوك الخاص ، وهدوء الحلول فيما يصادف الإنسان من مشاكل .

وتتعلق بكل هذه الأنواع أمور أخرى منها :

(أ) هدوء الطبيعة ، وهدوء المكان ، وهدوء المسكن .

(ب) فضائل ترتبط بالهدوء .

(جـ) طبيعة الهدوء : وهل هو حقيقى ، أم مجرد مظهر هادىء ، أم مجرد هدوء مؤقت ، أو هدوء لم يُختبر بعد ...

(د) الأمثلة العملية للهدوء الحقيقى ...

الهدوء الحقيقى :

١ ـ لا يمكن أن نحكم على إنسان بأنه هادىء ، إلا إذا حدث إختبار لهدوئه ...

فقد يبدو الإنسان هادئاً ، لأن الظروف الخارجية التى حوله هى الهادئة . ولم تحدث مشكلة أو إثارة تختبر هدوءه . وربما لو إصطدمت به يظهر على حقيقته ، إن كان هادئاً أم لا ..

فإن إصطدم مع شخص آخر فى الرأى ، أو فى التصرف ، أو إن أصابته إهانة أو أصابه أذى ، أو تعرض لكلمة جارحة ، حينئذ من تصرفه يمكن الحكم على هدوئه ...

ونفس الوضع إن وقع فى مشكلة ما ، أو فى ضيقة ، أو تعرض لمرض ، أو إن واجهته صعوبة ما ... فإن هذا كله يكون إختباراً لنفسيته ، وإختباراً لأعصابه : كيف يسلك؟ وكيف يتصرف؟ وهل يفقد هدوءه ، أم يحتمل ويحل مشكلته بهدوء ... ؟

هذا هو أول إختبار للهدوء الحقيقى ، لأن كل إنسان يمكنه أن يكون هادئاً فى الظروف الهادئة .

٢ ـ أما الاختبار الثاني ، فهو مدى الاستمرار في الهدوء .
فالهدوء الحقيقي هو هدوء دائم ، كشيء من الطبع .

فلا يهدأ إلى فترة زمنية ، ثم يفقد بعدها هدوءه ، ويتغير أسلوب تماسكه أمام المشاكل . فالهدوء الحقيقي ليس هو مجرد تدريب للاحتمال في مدى معين ، إنما هو الطبيعة الهادئة ، التي تستمر في هدوئها ، مهما طال الزمن ، ومهما تغير الحال ...

الهدوء الحقيقي ليس ستاراً تختفي وراءه طبيعة غير هادئة ، تكشفها الأحداث ...!

فالإنسان الهادىء بطبعه ، لا تضره المشاكل والاصطدامات ؛ بل على العكس تظهر ما فيه من رحابة الصدر ، ومن وداعة وطيبة قلب .

القديس بولس الرسول كان يعيش في أجواء صعبة « في شدائد ، في ضرورات ، في ضيقات ، في ضربات ، في سجون ... » ومع ذلك قال في مقدمة كل هذه : « في صبر كثير » (٢ كو٦ : ٤ ، ٥) . وقال بروح الإيمان : « لذلك لا نفشل . بل وإن كان إنساننا الخارج يفنى ، فالداخل يتجدد يوماً فيوماً » (٢ كو٤ :

١٦). وأطلق على كل مشاكله ومتاعبه عبارة : « خفة ضيقاتنا الأرضية » (٢ كو ٤ : ١٧).

٣ ـ والهدوء الحقيقى ليس هو الهدوء الظاهرى ، بل الداخلى .

فلا يكون هادئاً من الخارج فقط ، بينما فى داخله بركان ثائر. بل على العكس يكون هدوؤه الداخلى هو منبع وسبب هدوئه الخارجى . ولعلنا سنتكلم عن هذه النقطة بشىء من التفاصيل حينما نتحدث عن هدوء القلب .

٤ ـ وهناك فرق بين الهدوء الحقيقى ، والبرود الذى قد يكون أحياناً بروداً مثيراً ...!

فالإنسان الهادىء المحب للهدوء ، لا يكون فقط هادئاً ، وإنما أيضاً يحاول أن يهدىء غيره ، ويشيع الهدوء فيما حوله ... وذلك لأنه قد يحدث أحياناً أن شخصاً قوى الأعصاب يمكنه أن يحتمل زميلاً منفعلاً ، ويرد عليه بهدوء شديد ، أو ببرود شديد ، بأسلوب يثير أعصابه بالأكثر ، فيزداد إنفعاله ، ويقابل هو هذا الإنفعال بمنتهى الهدوء أو البرود ، متفرجاً عليه ، جاعلاً منه

مجال نقد للحاضرين ...

كلا ، ليس هذا هو الهدوء فى معناه الروحى .

فالإنسان الروحانى الهادىء ، لا يحطم غيره بهدوئه !

إن أخاه المنفعل هو وديعة فى يديه ، يحافظ على أعصابه وعلى سمعته ، ويحاول أن يوصله إلى الهدوء هو أيضاً . وبالتالى لا يثيره . لأن محب الهدوء ، يريد الهدوء لغيره كما يريده لنفسه ... ولا يجعل شيطان المجد الباطل يحاربه بهدوء زائف ، يكون فيه خصمه هائجاً وثائراً ، ويكون هو قد أفرح الشيطان بهذا الهياج من خصمه وهذه الثورة !

إن الإنسان الناجح ، لا يفرح روحياً بسقوط غيره .

بل إنه فى هدوئه ، يشيع الهدوء على الكل . ويجعل لقاءه بغيره هادئاً ، سواء من جهته هو ، أو من جهة هذا الغير . وإن وجد غيره هائجاً ، يهدئه بالجواب اللين (أم ١٥ : ١) وليس بالجواب المثير...

٥ ـ الإنسان الهادىء قد يكون هادئاً بطبيعته ، وقد وُلِدَ هكذا . وقد يكون هدوؤه مكتسباً .

والهادىء بطبيعته لا يبذل جهداً لكى يصل إلى الهدوء ، لأنه ينفر من كل ما هو غير هادىء . أما الهدوء المكتسب ، فهو يحتاج إلى جهد ، وإلى تداريب سنعرض لها فى حينها إن شاء الله . وكل جهد فى الوصول إلى الهدوء ، له مكافأته وأجره .

ومثل هذا الشخص قد يصل إلى الهدوء تدريجياً . فإن وصل ، لا يعود يبذل جهداً ، بل يكون ثابتاً وراسخاً فى حياة الهدوء ، وله فيها خبرات ... ولذلك فإنه يحافظ على هذا الذى اقتناه بتعب ، وبمعونة كبيرة من النعمة .

وكمثال للهدوء الذى يُنال بالتدريب ، القديس موسى الأسود .

إنه لم يُولد هكذا ، بل كان فى بدأ حياته قاسياً قتالاً . ولما دخل فى حياة الرهبنة ، أخذ يدرب نفسه على الهدوء حتى اتقنه . لدرجة أنه لما دُعى لسيامته قساً ، وأمر البابا بطرده لاختباره ، خرج القديس موسى الأسود فى هدوء وهو يبكت نفسه ، دون أن ينزعج من الداخل . ولما سمحوا له بالرجوع ، عاد وهو هادىء ، دون أن يشعر بجرح فى كرامته ...

لذلك لم يكن غريباً أن يراه أحد القديسين فى رؤيا ، والملائكة تطعمه شهد العسل .

وأنت ، إن كنت غير هادىء الطبع ، لا تحتج قائلاً : ماذا أفعل ؟! وُلدتُ وطبيعتى هكذا ..!

حتى إن كنت قد وُلدتَ هكذا ، أو ورثت عدم الهدوء عن أب أو أم ، فليس هذا بعذر. تستطيع أن تغير هذا الذى قد ورثته .. فالذى لم ينل الهدوء الطبيعى ، يمكنه أن ينال الهدوء المكتسب ... يدرب نفسه عليه ، ويجاهد لكى يقتنيه .. فالطباع التى يولد بها أى شخص ، ليست بالأمر الثابت غير القابل للتغير ، فما أسهل أن تتغير إن وُجدت النية الطيبة ، والعزيمة الصادقة ، والتعب والجهاد ... حيئنذ يمنحك الرب قلباً جديداً ، و ينزع منك قلب الحجر ، و يعطيك قلب لحم ، فهكذا وعد (حز٣٦ : ٢٦) .

فضائل تتعلق بالهدوء :

١) الهدوء له علاقة بالمحبة ، يأخذ منها ويعطيها :

فالإنسان المحب يكون هادئاً فى علاقته مع الناس . إنه لا يثور

عليهم ، لأنه يحبهم . أما الكراهية فإنها إن دخلت إلى قلب ، تكون كالبركان الثائر الذى لا يهدأ ، تريد أن تنتقم وأن تحطم . ولا تهدأ حتى تنفذ ما تريد ، وتحطم كل شيء ...

العالم يحتاج إلى الحب والهدوء ، لكى يحل مشاكله :

يحلها بالتصالح ، وليس بالتصارع . ففى الهدوء ، وبالهدوء ، يمكن أن يتلاقى الناس مهما إختلفت أفكارهم ، ليحلوا مشاكلهم فى هدوء الحوار المشبع بالحب .

أما إن إختفى الهدوء ، فإن الحب يختفى معه ، إذ لا تبقى المحبة مع التشويش والصخب والضوضاء ، والحدة فى الصوت ، والحدة فى التصرف ...

يمكنك أن تحب الإنسان الهادىء . هدوؤه يجذبك .

مجرد ملامح وجهه الهادئة ، تجعلك تحبه . وطريقته الهادئة فى معالجة الأمور ، تجعلك أيضاً تحبه . وإن كنت متضايقاً منه لسبب ما ، فإن هدوءه يغلبك ، ويصرف ضيقك ... لذلك حسناً قال الرب عن الودعاء : إنهم يرثون الأرض (مت ٥ : ٥) الأرض

هنا ، وفى السماء ... يكسبون محبة الناس على الأرض بوداعتهم وهدوئهم ، كما يكسبون أرض الأحياء أيضاً (مز٢٧ : ١٣) .

٢ وهكذا ترتبط فضيلة الهدوء بالسلام أيضاً :

فالإنسان الهادىء يكون دائماً مسالماً . والإنسان المسالم يكون أيضاً هادئاً . الهادىء « لا يخاصم ولا يصيح ، ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته » كما قيل عن السيد المسيح (مت١٢ : ١٩) . لذلك يعيش مع الناس فى سلام ، لأنه لا يتشاجر مع أحد ، ولا يرفع صوت على أحد ، ولا يحل مشاكله مع الناس بالعنف ، وإنما بالهدوء .

إن السلام قد يُفقد بين عنيف وعنيف . ولكنه لا يُفقد بين عنيف وهادىء ، لأن الهادىء يحتمل العنيف .

وكما قيل إن النار لا تطفئها نار ، بل يطفئها الماء ... وإن كان الهادىء يستطيع بهدوئه أن يسالم العنيف ، فمن باب أولى ، يمكن أن يوجد السلام بين اثنين هادئين ...

كذلك الهدوء هو مظهر من مظاهر السلام الداخلى ، وهو أيضاً سبب يؤدى إليه . فالذى يحتفظ بهدوئه ، يحتفظ بسلامه الداخلى .

٣ العلاقة بين الهدوء والوداعة ، علاقة بديهية :

إذ أن الهدوء هو فرع من فروع الوداعة ، أو مظهر من مظاهرها ، حتى أن اسميهما قد يتبادلان المواقع . فحينما تتكلم عن الهادىء تتكلم عن الوديع . وحينما تتكلم عن الوديع تتكلم عن الهادىء . والإنسان الذى يفقد هدوءه ، لاشك يفقد وداعته . إذن حنيما نتكلم عن العلاقة بين الهدوء والوداعة ، إنما نتكلم عن العلاقة بين الجزء والكل .

٤ العلاقة بين الهدوء والعمق :

الإنسان الهادىء يمكنه بهدوئه أن يصل إلى العمق ، إن كانت له موهبة التأمل ... ولكن لا يشترط أن يكون كل هادىء عميقاً . إنما الأصح أن نقول إن كل إنسان عميق يكون هادئاً ... وهنا تعجبنى عبارة قالها أحد الأدباء الروحيين . ولعلنى كررتها عليكم أكثر من مرة وهى :

[حينما رمى بى الله حصاة على بحيرة الحياة ، أحدثت فقاقيع على سطحها ، ودوائر لا حصر لها . ولكننى حينما وصلت إلى القاع ، صرت هادئاً] .

كذلك الأمواج تكون صاخبة على سطح البحر ، أما عمق البحر أو عمق المحيط ، فيكون هادئاً ... وهكذا الإنسان فإنه فى فترة طياشته ، وفترة الحياة السطحية غير العميقة ، يريد أن يحدث فقاقيع على سطح الحياة ودوائر لا حصر لها ...ولكنه حينما يصل إلى السن الناضجة ، وإلى الفكر العميق ، يصير هادئاً ...

الإنسان السطحى غير العميق لا يكون هادئاً ، بل يجول باحثاً عن ذاته ، أو محاولاً أن يحقق ذاته ، هنا وهناك !

⑤ هنا وأحب أن أفرق بين العمق والذكاء ، وعلاقة كل منهما بالهدوء ..

بعض الأذكياء يكون الذكاء عندهم مجرد قدرات عقلية . ولا تكون نفوسهم ولا قلوبهم فى نفس مستوى عقولهم ، فلا يصلون إلى لعمق بمعناه الكامل ، أقصد العمق فى الفكر وفى القلب وفى لنفس وفى الروح .

فليس كل ذكى عميقاً . ولكن العميق يكون ذكياً .
والذكى بدون عمق ، قد يقع فى أخطاء تفقده هدوءه .

ربما يفهم الذكي ما لا يفهمه غيره ، فيستصغر هذا الغير، و يشبعه لوماً وإنتهاراً ، ،إن كان يعمل معه أو تحت إمرته ، و يفقد الهدوء فى تعامله معه . وربما لذكائه يكتشف كثيراً من أخطاء الناس ، فيثور عليهم ، أو يتضايق فى داخله من أخطائهم ، وهكذا يفقد هدوءه من الداخل ومن الخارج .

إن الذكاء - مجرد الذكاء - له حروبه وله متاعبه ، إن لم يكن مصحوباً بالوداعة والاتضاع ...

وهكذا إن كان العقل صخاباً ومتعالياً ، فقد هدوءه . وإن تكبر العقل واعتز بذاته ، فقد الهدوء والسلام فى علاقته مع الله ومع الناس . فعلى كل مَنْ يهبه الله ذكاءً ، أن يصلى ليهبه الله وداعة وتواضع قلب ، حتى لا يقع الذكاء فى الغرور، والغرور يفقد الهدوء .

٦ علاقة الهدوء بفضيلة الاتضاع :

قال القديس دوروثيئوس : [الإنسان المتواضع لا يُغضب أحداً ، ولا يَغضب من أحد] . إنه لا يغضب أحداً ، لأنه يطلب بركة وصلاة كل أحد . وهو لا يغضب من أحد ، لأنه باستمرار يأتى بالملامة على نفسه فى كل شىء . ومَنْ كان هذا شأنه ، يعيش

فى هدوءه مع جميع الناس . فإن فقد إتضاعه ، يفقد هدوءه .

كذلك المتواضع لا يفقد هدوءه بسبب الرغبات والسعى وراءها ، لأنه لا يرى نفسه مستحقاً لشىء ، ولا يحب أن يرتفع عن الوضع الذى هو فيه ...

⑦ علاقة الهدوء بالإيمان والتسليم :

الذى يحيا حياة الإيمان ، يعيش فى هدوء مسلّماً حياته بالكلية لله ، ويقبل كل شىء بإيمان من يديه الحانيتين ، فلا يضطرب لشىء ولا يتضايق ، بل يكون هادئاً باستمرار يقول مع داود النبى : « وإن قام علىَّ جيش ، ففى ذلك أنا مطمئن »

بالإيمان يقول : « كله للخير » . وإن حاقت به مشكلة ، يؤمن أن الله سيحلها ، لذلك يبقى قلبه هادئاً . وإن أتعبته الضيقات يقول : « مصيرها تنتهى » ، فيهدأ قلبه ...

وبعكس ذلك مَنْ يبعد عن حياة الإيمان والتسليم ، تتعبه أفكاره ولا يهدأ أبداً . وإن ألمت به المشاكل ترهقه إرهاقاً ، لأنه لا يضع أمامه معونة تأتى من فوق .

ومن الناحية الأخرى فإن الذين لا يحيون حياة الإيمان ،

يحاولون أن يكونوا سبباً لتعكير هدوء غيرهم ، بما يجلبونه عليهم من إيذاء وإضرار .

⑧ علاقة الهدوء بالحياة مع الله :

ما أجمل قول القديس أوغسطينوس فى كتاب إعترافاته ، مخاطباً الرب بهذه العبارة الجميلة العميقة :

[سيظل قلبى مضطرباً ، إلى أن يجد راحته فيك] .

ذلك لأن هدوء القلب ليس مصدره العالم وشهواته ورغباته ، إنما مصدره الله وحده . فكل مَنْ يعيش بعيداً عن الله ، لا يمكن أن يحيا فى هدوء ، و يظل قلبه مضطرباً تعصف به الأهواء ، إلى أن يعرف الله و يذوق حلاوة العشرة معه . وحينئذ فقط يجد الهدوء والسلام ، كمسافر فى بحر مضطرب وصل إلى ميناء الأمان ...

فائدة الهدوء :

فى الهدوء يستطيع الإنسان أن يفكر تفكيراً متزناً .

و بالهدوء يمكنه أن يحل مشاكله ، بأعصاب غير مضطربة ، وفكر غير مشوش .

وفى الهدوء يمكنه أن يتعامل مع الناس ، و يتقبلون منه كلامه . وعلى العموم الشخص الهادىء محبوب من الناس . وما أجمل قول القديس بطرس الرسول : « زينة الروح الوديع الهادىء » (١ بط ٣ : ٤) . فالهدوء إذن زينة للروح .

والهدوء وصية مقدسة ، دعانا إليها الكتاب .

فالقديس بولس الرسول يقول : « إحرصوا على أن تكونوا هادئين » (١ تس ٤ : ١١) . والكتاب يقول إن : « الهدوء يسكّن خطايا عظيمة » (جا ١٠ : ٤) .

وحتى فى الحياة العملية ، الشىء الذى يعمل فى هدوء يأتى بنتائج أفضل ...

القربان الذى يُخبز على نار هادئة يكون سليماً . بينما الذى يخبزونه على نار شديدة . يحترق من الخارج ، و يكون الداخل ليناً . وكذلك الطعام الذى سوّى على نار هادئة ، يكون أفضل طعماً وأكثر فائدة . وبالمثل الزراعة التى تُروى بطريقة هادئة ...

وفى التعامل مع الناس ، الطريقة الهادئة أكثر تأثيراً فى النفس ، وتأتى بنتائج مقبولة ..

وبعكس ذلك الطرق العنيفة التى تأتى بردود فعل سيئة . ولعلنا سنتكلم عن فوائد الهدوء بالتفصيل فى الفصول المقبلة .

مضار عدم الهدوء :

الشخص غير الهادىء نفسياً ، يضع هموم الدنيا كلها فوق رأسه . وتصيبه لذلك مشاكل كثيرة .

يفقد سلامه الداخلى ، و يقع فى القلق والإضطراب النفسى ، مع ما فى كل ذلك من أتعاب .

وقد يقع أيضاً فى الكآبة والحزن والإضطراب ...

وقد يصاب نتيجة لذلك بأمراض عديدة : منها تعب أعصابه . فقدان الهدوء يسبب توتراً فى الأعصاب . وتوتر الأعصاب يفقد الإنسان هدوءه . وكلاهما سبب للآخر ونتيجة .

والإنسان غير الهادىء عصبياً ، يضر نفسه صحياً وفكرياً وإجتماعياً .

إنه يفقد شخصيته ، و يفقد إحترام الناس له ...

المدرس الهادىء الحازم محترم من تلاميذه . أما الذى يثور على تلاميذه و يضج ، مهدداً ومتوعداً ، أو شاتماً وموبخاً ، فهذا يفقد

إحترامهم له ، وقد يصبح العوبة فى أيديهم : متى أرادوا أن يثيروه ، يمكنهم إثارته ...

وكذلك الأم التى تعامل أطفالها بالصراخ والإنتهار والزعيق ، وبالضرب أو التهديد ، وتظن أنها بهذا الأسلوب تربيهم !! ... هذه تفقد أعصابها ، وأيضاً تفقد محبتهم . وتصبح حياتها ضجيجاً مستمراً ، وصراعاً مع الأطفال .

والإنسان غير الهادىء عصبياً ، يفقد سلامه مع الناس .

إنه يغضب عليهم ، فيغضبون عليه . وإن فقد هدوءه وثار عليهم ، ما أسهل أن يعاملوه بالمثل ، فيفقد صداقتهم ومحبتهم ، وقد يفقد إحترامهم أيضاً ، و يتعرض لعداوتهم . و يدخل فى سوء علاقة مع الناس .

إن فقد هدوءه ، قد يصل إلى الصخب والضوضاء والضجيج . وربما يصل إلى الثورة والعنف . أو فى فقدان الهدوء يبدو عليه الإضطراب الخارجى نتيجة لإضطرابه الداخلى ، وتبدو تصرفاته غير متزنة .

أقل كلمة تعكره ، وأقل تصرف يثيره ، لأنه غير هادىء .

وقد تكون له رغبة فى الإنتقام ، وفى الدفاع عن نفسه ، وفى إثبات وجوده ، وفى حماية كرامته ، ثائراً بغير وصول إلى نتيجة . وهكذا يصطدم مع الآخرين . بينما الهادىء — حتى إذا أثير — يرد فى هدوء ، و يكسب الموقف فى هدوء .

غير الهادىء يخسر المواقف ، وتُمسك عليه أخطاء ..

وربما يكون هو المُعتدى عليه ، ولكنه حينما يرد بعنف ويخطىء فى الرد ، حينئذ ينقلب الموقف ، و يصبح هو المعتدى وليس المُعتدى عليه !!

أما الهادىء : فحتى إن كان مناقشه ثائراً ، فإنه يهدئه .

وكما قال الكتاب : « الجواب اللين يصرف الغضب » (أم ١٥ : ١) . وأيضاً : « كلمات الحكماء تُسمع فى الهدوء ، أكثر من صراخ المتسلط بين الجهال » (جا ٩ : ١٧) .

و بينما يقع غير الهادىء فى خطايا كثيرة ، يقول الكتاب :

« الهدوء يسكّن خطايا كثيرة » (جا ١٠ : ٤) .

و يقول أيضاً : « هدوء اللسان شجرة حياة » (أم ١٥ : ٤) .

إننا لا نستطيع أن نحصى الأضرار والنتائج السيئة التى تحدث من معالجة الأمور بعنف أو بشدة أو بعصبية ... وقد يظن غير الهادىء أنه بهذا العنف إنما يعبر عن رجولته وقوة شخصيته !!

بينما العصبية والعنف ، لا يدلان إطلاقاً على رجولة أو على قوة شخصيته .

ودائماً الهادىء هو الشخص الأقوى ... أقوى لأنه إستطاع أن يتحكم فى أعصابه وفى ألفاظه . وأقوى لأنه إرتفع فوق مستوى الإثارة فلم تقوَ عليه ... وأيضاً لأنه فى هدوءه يمكنه أن يتحكم فى الموقف ، وأن يفكر فى حل الإشكال بدون إنفعال . ولهذا قال الرسول : « يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء » (رو١٥ : ١) .

ما أعمق عثرة الأبناء من أبوين متشاجرين .

يفقد البيت هدوءه . ويتناقش الأب والأم فى عصبية . وربما يتشاتمان ويتشاجران . وكل منهما يريد أن يثبت أنه الأقوى ، وأنه على حق ، وأنه يستطيع أن يرد على الطرف الآخر بمثلها وبمثل مثلها ... وتكون النتيجة أنهما يخسران إحترام أبنائهما لهما ، بعثرة

أو قدوة سيئة توضع أمامهم . كما أن هذين الوالدين يخسران سمعتهما أمام الجيران ... فيقولون إنه بيت فقد هدوءه ...!

لعل الصفحات المقبلة ستبين بتفصيل أكثر مضار الهدوء ...

أمثلة من الهدوء :

أروع مثل هو الله نفسه ، تبارك اسمه .

ليتنا نتأمل فى الهدوء الذى خلق الله به الكون . والهدوء الذى روى به الكتاب قصة هذا الخلق ... وكمثال يقول الكتاب : « ثم قال الله ليكن نور ، فكان نور . ورأى الله النور أنه حسن . وفصل الله بين النور والظلمة » (تك ١ : ٣) . كل هذا الحدث العظيم يروى فى عبارة بسيطة « فكان نور » ...

بل ما أعجب هدوء الله فى مقابلة الوثنية والإلحاد !

هؤلاء ينكرون وجود الله ، أو يعبدون الأحجار والمعادن بدلاً منه ... فلا تقوم ثورة فى السماء ضدهم . **ولا ينزل الله ناراً من** السماء فتحرقهم وتبيدهم ..!

ويجدف أناس على الله ، والله هادىء . وهؤلاء المجدفون مازالوا على قيد الحياة ، يعيشون ، و يتمتعون كأن شيئاً لم يحدث .

حقاً إن البشر ينتقمون لله ، ولا ينتقم الله لنفسه !

الله تارك هؤلاء جميعاً إلى يوم الدين ... أما الآن فإنه مازال يقدم لهم فرصاً للتوبة وللرجوع . بل أكثر من هذا يقول الكتاب عن الله إنه : « يشرق شمسه على الأشرار والصالحين ، ويمطر على الأبرار والظالمين » (مت ٥ : ٤٥) ... أى أن الأشرار والظالمين يتمتعون أيضاً بنعمه العامة ... وكأنهم لم يكسروا وصاياه !!

بل ما أعظم هدوء الله فى معاملته للشيطان !!

هذا الكائن الشرير الذى يتحدى ملكوت الله بكل عنف وبلا مبالاة ، ويحاول بكل الحيل أن يبعد الناس عن الله ، و ينشر فى الأرض الفساد ... ومع ذلك كله لايزال الشيطان موجوداً . وكان بإمكان الله أن يبيده و يفنيه ... ولكن الله لم يفعل ، وقابل كل عصيان الشيطان فى هدوء ، وتركه بمبدأ تكافؤ الفرص ، ليجرب المؤمنين ، إلى أن ينال جزاءه فى اليوم الأخير.

وأحياناً يتمادى الشيطان ، فيوقفه الله عند حده فى هدوء . وكثيراً ما يبعد عنا شروره وتجاربه فى هدوء دون أن نشعر...

أنظروا أيضاً الهدوء الذى تمت به معجزة التجسد .

جاء الرب إلى عالمنا فى هدوء شديد ، لا فى مركبة من الكاروبيم ، ولا وسط أناشيد وتسابيح الملائكة ، إنما هدوء شديد ، حتى أن هيرودس لم يشعر به ، ولم يعلم أين يوجد ..! بينما كثير من الناس إن دخلوا مكانهم ، يسبقهم ضجيجهم إليه ، و يرفعون صوتهم ليدل على قدومهم ، أو ينادى البعض من هنا وهناك ...

انظروا هدوء الله أيضاً فى صنع المعجزات .

كثيراً ما تحدث المعجزات فى الخفاء ، دون أن يراها أحد ، ودون أن يعلن الله عنها ، ثم يخبر عنها بعض الناس . وما أكثر المعجزات التى حدثت ولم تكتب فى الكتاب ، ولو كتبت واحدة فواحدة ، ما كان العالم يسع الكتب المكتوبة (يو٢١ : ٢٥) .

وكمثال لذلك المعجزات التى حدثت أثناء زيارة العائلة

المقدسة لمصر ... تمت فى هدوء ، ولم تكتب فى الإنجيل . وكل ما نعرفه أن التاريخ روى بعضها ...

انظروا أيضاً إلى السماء فى هدوئها ، وكذلك الملائكة وأرواح القديسين ..

إنها مثال عجيب للهدوء . وكل الملائكة الذين فيها ينفذون أوامر الله بسرعة عجيبة وفى هدوء عجيب . وقد وضعوا أمامهم عبارة « لتكن مشيئتك » . وأيضاً يعمل الملائكة على الأرض معنا ومن حولنا ، بهدوء عجيب حتى أننا قد لا نشعر بهم وبعملهم . ومع ذلك « أليسوا جميعهم أرواحاً خادمة ، مرسلة للخدمة لأجل العتيدين أن يرثوا الخلاص » (عب ١ : ١٤). وبنفس الهدوء تعمل معنا أرواح القديسين . لقد تعلموا الهدوء من السيد الرب .

تأملوا أيضاً هدوء السيد المسيح فى فترة تجسده على الأرض .

هدوء فى الرد على معارضيه من الكتبة والفريسيين والصدوقيين والكهنة وشيوخ الشعب .. الهدوء العجيب الذى كان يقابل به تحدياتهم وشتائمهم وإتهاماتهم الباطلة له ... وكيف كان يرد

عليهم بموضوعية وبإقناع ، دون أن يثور على ألفاظهم الجارحة ، وهم يقولون له : « ألسنا حسناً نقول إنك سامري وبك شيطان » (يو٨ : ٤٨) . أو حينما قالوا عنه إنه : « أكول وشريب خمر ، محب للعشارين والخطاة » (مت ١١ : ١٩) .

بل ما أعجب هدوء الرب ، أثناء القبض عليه ..

انتظر تلك الساعة فى هدوء ، واستقبلها فى هدوء ... فى هدوء داخلى ، وفى هدوء خارجى . وقف فى هدوء يقول لهم : « مَنْ تطلبون ؟ » « أنا هو » . ومن فرط هدوئه ، رجع الجند إلى الوراء وسقطوا على الأرض (يو١٧ : ٥-٨) . فى هدوء إستقبل قبلة يهوذا الخائن دون أن يجرح شعوره ، بل قال له : « يا صاحب لماذا جئت » (مت ٢٦ : ٥٠) .

كانت كل تصرفاته فى تلك الساعة الحرجة فى منتهى الهدوء ..

إهتم بسلامة تلاميذه ، فقال للجند : « إن كنتم تطلبوننى ، فدعوا هؤلاء يذهبون » (يو١٨ : ٨) . ولما أراد بطرس الرسول أن يستخدم العنف واستل سيفه وضرب عبد رئيس الكهنة فقطع

أذنه ، أمره الرب بالتزام الهدوء ، قائلاً له : « رد سيفك إلى مكانه . لأن كل الذين يأخذون السيف ، بالسيف يهلكون » (مت ٢٦ : ٥١ ، ٥٢) .

وأثناء محاكمته ، كان هادئاً جداً ...

« كشاة تساق إلى الذبح ... صامتة أمام جازيها ، فلم يفتح فاه » (إش ٥٣ : ٧) . فى مجلس السنهدريم واجهوه بتهم « أما هو فكان ساكتاً ولم يجب بشيء » (مر ١٤ : ٦١) . وأمامه شهود زور ، لم تتفق شهاداتهم ... وأمام بيلاطس كان هادئاً جداً . وقف صامتاً . وحينما كان يتكلم ، كانت إجاباته تذهل الوالى ، حتى قال : « لست أجد علة فى هذا البار ... » .

ولما دفن ، قام من الموت فى هدوء عجيب ..

فى ساعة لم يعرفها أحد ، وبدون ضجيج ، وبدون إعلان أمام الناس ، وبدون مظاهر عظمة وقوة ... حتى شك اليهود فى قيامته . وأشاعوا أن تلاميذه أتوا ليلاً وسرقوه (مت ٢٨ : ١٣ ، ١٥) . ما هذا العجب ؟! يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل هدوئه ، ولن نستطيع ...

ومن قدوة الرب ، كان هدوء الشهداء أثناء إستشهادهم ..

هدوء عجيب أثناء القبض عليهم ، وأثناء محاكمتهم ، وأثناء تعذيبهم . وفى فترات سجنهم ، وفى ساعة الموت ... بل كانوا يرتلون و يسبحون الله وهم فى أعماق السجون ، كما فعل بولس وسيلا ، وهما فى السجن الداخلى وأرجلهم مضبوطة فى المقطرة (أع ١٦ : ٢٤ ، ٢٥) .

كيف إستقبلوا الموت ، بكل هدوء ، وبكل فرح .

إنها قصص طويلة متعددة الجوانب ، تعطى صورة مشرقة للنفوس الهادئة ، التى إستمدت هدوءها من الإيمان العميق بالحياة الأفضل بعد الموت ... أو قد إستمدت هدوئها من رؤى وإعلانات كانت تطمئن النفس على مصيرها الأبدى .

أما قصص هدوء القديسين فى حياتهم ، فهى عجيبة وطويلة ...

ولكن لعلنا نقدم هنا مجرد إشارات :

منها الهدوء الذى عاشه الآباء فى البرية .

هدوء الطبيعة العجيب ، وهدوء النفس من الداخل ، وهدوء الفكر فى تأملاته ... بل أيضاً الهدوء الذى قابلوا به حروب الشياطين ، بدون خوف ولا إنزعاج ...

والهدوء الذى سلكوا به فى معاملاتهم .

حتى قيل إنهم : [ملائكة أرضيون أو بشر سمائيون] ... وذلك بفضل حياة الوداعة التى إتصفوا بها ، وهدوء الطبع الذى لا يثور ولا يغضب مهما كانت العوامل الخارجية ضاغطة عليه ، ومهما تعرض لإهانات أو إتهامات باطلة .

ما أعجب هدوء القديسة مارينا ، كمثال .

حيث إتهمت بأنها زنت — كرجل — وأنجبت ابناً من فتاة مثلها ! كيف تقبلت التهمة فى هدوء ، دون أن تدافع عن نفسها ! وكيف قضت بفترة توبة عن خطية لم ترتكبها . كل ذلك دون أدنى شكوى أو تذمر...!

وبالمثل القديسة التى كانوا يسمونها [الهبيلة] .

فى أيام القديس الأنبا دانيال ... كيف إحتملت الإهانات المستمرة بكل هدوء ، وبفرح ، كأكاليل مجد على رأسها ...

الفصل الثالث

أنواع الهدوء

١ ـ هدوء الطبع .
٢ ـ هدوء الأعصاب .
٣ ـ هدوء اللسان .
٤ ـ الهدوء الداخلى ،
هدوء القلب والفكر .
٥ ـ هدوء الملامح .
٦ ـ هدوء الجسد والحواس .

الهدوء يشمل عناصر متعددة : منها هدوء الطبع ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الجسد ، بما فى ذلك هدوء الحواس الحركات والملامح . هناك أيضاً الهدوء الداخلى ، هدوء النفس ، و يشمل هدوء القلب وهدوء الفكر. ومنها يأتى أيضاً هدوء الكلام ثم أيضاً هدوء التصرف .

والإنسان الهادىء بالحقيقة ، يكون كل ما فيه هادئاً :

الإنسان الهادىء تصرفاته هادئة ، ومعاملاته مع الناس هادئة . يعيش فى سلام داخلى ، ومنه يشع سلاماً فى الخارج . ما فيه من هدوء داخلى ، يفيض هدوءاً فى الخارج : إن تكلم يتكلم فى هدوء . حتى إن كان حازماً وعاقب غيره ، يعاقبه أيضاً فى هدوء .

ولا يمكن أن يفقد هدوءه مهما كانت الأسباب ، ومهما كانت المثيرات من الخارج ، لأنه تعود أن يكون هادئاً . وصار الهدوء له طبعاً ..

بعكس ذلك مَنْ تكون طباعهم غير هادئة . وهنا نذكر :

هدوء الطبع :

قد يولد البعض هادئين بطبعهم أو بطبيعتهم ، وربما ورثوا الهدوء عن آبائهم . وغيرهم تدربوا على الهدوء ، ومارسوه ، وتعودوا عليه ، فصار لهم طبعاً ...

غير أن البعض على عكس ذلك ، ليس لهم هدوء فى طبيعتهم ... طبيعتهم نارية :

أينما يحل الواحد منهم ، يحل معه التوتر والغليان ، و يسبقه ضجيجه . هو عبارة عن شعلة متقدة ، أينما القيت أحرقت وأشعلت ، وتفجر منها الشرار ...

نظراته من نار ، كلماته قذائف ، وطلباته أوامر وتهديدات ، ولا تقبل التأجيل ..

إن الطبيعة الثائرة ، إن وجدت هادئاً تثيره ..

أما الطبيعة الهادئة ، فإن وجدت ثائراً تهدئه ..

فما هى طبيعتك إذن ؟ أهى طبيعة نارية ، أم طبيعة هادئة ؟ على أية الحالات لا تيأس ، ولا تستسلم إلى حال أنت فيه ، حتى إن كنت قد وُلدت بطبيعة نارية ...

فالطبائع يمكن أن تتغير ، وأن تتدرب على عكسها .

القديس موسى الأسود ، فى بدء حياته كان له طبع قاسٍ مخيف قتال . فتحول إلى إنسان هادىء ولطيف ، محب للناس ومحبوب منهم . إنسان مضياف وديع بشوش .

والقديس يوحنا الحبيب ، لم يبدأ حياته هكذا ، إنما كان هو وإخوه يعقوب يلقبان بلقب « بوانرجس » أى إبنى الرعد (مر٣ : ١٧). ولما رفضت إحدى قرى السامرة قبول الرب ، طلب إليه يعقوب و يوحنا أن «تنزل نار من السماء فتفنيهم» (لو٩ : ٥٤) ولكن هذا الطبع النارى هدأ بالوقت و بعمل الروح ، وتحول يوحنا إلى الحبيب الذى يتكلم عن الحب ...

فى موضوع الهدوء ، ما أعظم الفرق بين طبيعة الجذور وطبيعة الأغصان والفروع .

الأغصان بطبيعتها تتماوج مع الرياح يميناً و يساراً حسب إتجاه الريح . وقد تُحدث فى تمايلها صوتاً أو ضوضاء . أما الجذور فتمتد

فى الأرض فى هدوء وبلا صوت ، تتغذى وتغذى الأغصان الصاخبة أيضاً ...

ننتقل من هدوء الطبع إلى نقطة أخرى هى :

هــدوء الأعصاب :

هناك أشخاص أعصابهم هادئة ، وآخرون أعصابهم ملتهبة .

الشخص الهادىء الأعصاب لا ينفعل بسرعة ، وربما لا ينفعل ببطء . كأنه الجبل الراسى ...

أو هو كالجنادل الستة التى تعترض النيل النوبى ، مهما عصفت بها الأمواج تبقى هادئة فى مكانها ، ولا تتأثر بشىء من الصخب الذى حولها ...

أما الإنسان الثائر الأعصاب ، فإنه ينفعل بسرعة ، يثور و يصخب و يضج ، وربما لأتفه الأسباب ، أو لغير ما سبب ، لمجرد شكوكه الداخلية وتصوراته للأمور .

الشخص الهادىء الأعصاب هو إنسان قوى :

لأن الأسباب الخارجية عجزت عن أن تثيره ، بل إستطاعت أعصابه القوية أن تصمد أمامها . وبسبب قوته الداخلية هذه ، ينال إحترام الناس وإعجابهم ...

أما الثائر الصاخب ، فمهما ثار وضج ، وشتم وهدد ، وبدا وكأنه يخيف غيره ، فإنه لا ينال إحترام أحد . ثورته تدل على ضعف أعصابه ، أو ضعف شخصيته ...

إن أراد أحد أن يجعله منظراً للناس وهزأة ، فإنه يستطيع ..

كمثال لذلك : إن وُجِدَ مدرس ضعيف الأعصاب لا يحتمل خطأ أو إثارة من طالب ، فإن أى تلميذ يستطيع أن يقول لزميله : أتريد أن أجعلك تتفرج على هذا المدرس وهو فى حالة عصبية ، ليست مخيفة للتلاميذ بل هى مضحكة ؟... ويتصرف التصرف الذى يعرف أن المدرس سيثور بسببه . ثم يتفرج عليه !

هدوء الأعصاب يتعلق بسببين : أحدهما جسدى ، والآخر نفسى .

والأسباب العضوية التى تتعب الأعصاب كثيرة ، وليس مجالها الآن . ولكننا سنتعرض هنا إلى سبب جسدي كثيراً ما

يتعب أعصاب الناس ، حتى الفضلاء منهم . وهو الإرهاق .

إن كان الجسد مرهقاً بسبب التعب والمجهود الزائد ، حينئذ تكون الأعصاب فى حالة عدم إحتمال .

نصيحتى لك فى هذه الحالة ، لا تدخل فى حديث طويل ولا فى نقاش مع أحد ، وبخاصة مع الذين لهم صلابة فى رأيهم وليس من السهل إقناعهم ... ولا يصح فى حالة الإرهاق هذه أن تبت فى أمر هام أو تتعرض لحل مشاكل .. إحترس من الجدل وأنت مرهق ، فربما تفقد أعصابك ...

حالة الإرهاق يلزمها النوم ، أو على الأقل الراحة والاسترخاء . وعلى أحبائك أن يلاحظوا حالات الإرهاق التى تكون فيها ، فلا يدخلوا معك أثناءها فى مناقشة أو حل مشكلة .

ومن الوسائل التى تساعد على هدوء الأعصاب ، روح المرح والبشاشة :

فالمرح يوجد فى الجسد حالة من الإسترخاء تريح الأعصاب . وكل الذين يتصفون بروح المرح ، تكون أعصابهم هادئة ، ولا يتضايقون بسرعة . وربما يقابلون الإثارة بفكاهة تضحك مثيريهم أيضاً ، ويهدأ الأمر .

أما المتزمتون الذين يظنون أن الضحك خطية ، فغالباً ما تجد أعصابهم متوترة ... والجدية الخشنة التى يقابلون بها تصرفات الناس ، كثيراً ما تفقد الجو هدوءه و يتأزم ..

أرجو أن نعود إلى هذه النقطة بمشيئة الله حينما نتحدث عن مسببات الهدوء ... وننتقل حالياً إلى الحديث عن الأضرار التى تنتج عن عدم هدوء الأعصاب :

الشخص الثائر الأعصاب يؤذى نفسه نتيجة لأعصابه غير الهادئة ، كما يؤذى غيره أيضاً .

يؤذى نفسه بأمراض الأعصاب . وبما ينتج عن إنفعالاته وثوراته من أمراض القلب وضغط الدم ، وكذلك الأمراض النفسية العديدة . وقد يضطر إلى تعاطى المهدئات والمسكنات والمنومات ، التى تريح أعصابه إلى حين ، ثم يرجع الشدّ مرة أخرى بدوافع نفسية من الداخل ، ودوافع مثيرة من الخارج ، فيرجع إلى المهدئات ... !

وتصبح أعصابه مثل الأستك الذى بتوالى شده وإرخائه يفقد مرونته و يتلف ..

ويدخل في دوامة من مشاكل الأمراض العصبية ، التى يحاول الطب معالجة نتائجها ، بينما الأهم هو معالجة أسبابها . وفى المقدمة الإقتناع بالهدوء . فالنفس الهادئة لا تصاب بأمراض عصبية ولا تحتاج إلى مهدئات لأنها هادئة بطبعها ...

الشخص الذى يتحكم فى أعصابه ويهدئها ، يمكنه أن يتحكم فى ألفاظه أيضاً ولا يخطىء .

وكذلك يمكنه أن يتحكم فى تصرفاته ، ويكون عنده ضبط النفس . وبهذا كله يكسب المواقف ولا يخسرها .

لذلك إن وجد إنسان أن أعصابه غير هادئة ، عليه أن يؤجل بعض اللقاءات والإجتماعات التى يفسدها عدم هدوء الأعصاب . ويؤجل أيضاً إتخاذ القرارات وهو فى مثل هذه الحالة .

ومسألة الأعصاب هذه ، تتعلق بالحياة الروحية بوجه عام .

فالإنسان الروحى يدرب نفسه على الوداعة والهدوء وعدم الغضب ، كما يدرب ذاته على ضبط النفس والتحكم فى ألفاظه ، وعلى السلام مع الناس . وبالتالى يصل إلى هدوء الأعصاب .

لذلك يلزم للوصول إلى هدوء الأعصاب، معالجة العوامل النفسية الداخلية التي تؤدى إلى توتر الأعصاب.

ومن ضمنها الحساسية الشديدة نحو الكرامة الشخصية، والتأثر بأقل لفظ يظنه جارحاً له. كذلك موقفه من أخطاء الآخرين، ومقابلتها بالعنف، ومحاولة الإنتقام لنفسه محافظة على حقوقه !! كل هذه الأمور تحتاج إلى موقف روحى سليم، وإلى إقتناع داخلى بأنه يمكنه الإحتفاظ بشخصيته وحقوقه وكرامته عن طريق الهدوء ...

وعليه معرفة أن ثورة الأعصاب، من الأخطاء المكشوفة.

فهى نقطة ضعف واضحة أمام الناس، تصرخ قائلة إن صاحبها عجز عن حل مشكلته بالعقل والمنطق، وعجز عن حلها بالهدوء، فلجأ إلى الأعصاب. والذى تثور أعصابه، يعطى دليلاً على أن الشر قد غلبه ولم يستطع مقاومته، فثار ... بينما يقول الرسول: «لا يغلبنك الشر، بل إغلب الشر بالخير» (رو١٢: ٢١).

الثائر الأعصاب شخص منهار. والهادىء الأعصاب إنسان متماسك.

هدوء اللسان :

اللسان الهادىء محبوب من الكل . واللسان غير الهادىء يوقع صاحبه فى أخطاء كثيرة . وعدم هدوء اللسان له مظاهر عديدة نذكر من بينها :

١ ـ اللسان الكثير الكلام ، الذى لا يتوقف ، بينما يقول الكتاب : « كثرة الكلام لا تخلو من معصية » (أم ١٠ : ١٩) .

إنه لسان يتكلم باستمرار ، فى أى موضوع ، حتى فى ما يخرج عن إختصاصه وعلمه . لا يستطيع أن يصمت . لا يستطيع أن يضبط ذاته داخل شفتيه وأسنانه . لابد أن يخرج وأن يتكلم ، ولا يبطل الكلام إطلاقاً ... حتى فى أدق نقط العلوم ، حتى فى أدق أخبار السياسة ! المهم أن يتكلم وكفى ... حتى فى أخبار الناس ، وفى أسرار الناس وفى خصوصيات غيره . إنه لسان غير هادىء ، غير منضبط . ومن عدم هدوئه لا يتسطيع صاحبه أن يتحكم فيه ، ولا أن يهدئه . يقول يعقوب الرسول :

« إن كان أحد فيكم يظن أنه ديّن ، وهو ليس يلجم لسانه ، بل يخدع قلبه ، فديانة هذا باطلة » (يع ١ : ٢٦) .

إذن يحتاج كل إنسان أن يلجم لسانه ، ولا يتركه على حريته جامحاً يجرى من موضوع إلى موضوع ، بغير إنضباط وبغير هدوء ... وإن لم يستطع ، فليصلِّ ويقول : « ضع يارب حافظاً لفمى ، وباباً حصيناً لشفتيَّ » .

٢ - ومن عدم هدوء اللسان : حدة الصوت وعلوه وصخبه .

يعطينا الكتاب مثالاً عن الكلام الهادىء ، فى حديث الله مع إيليا النبى :

« حدثت زلزلة وريح عاصفة ونار . ولم يكن الله فى الزلزلة ، ولا فى الريح ، ولا فى النار . وإذا صوت منخفض حفيف يقول له : مالك ههنا يا إيليا » (١ مل ١٩ : ١١-١٣) . وكان هذا هو صوت الله إليه ...

الهادىء يتكلم بصوت هادىء ، كأنه النسيم العابر . أما غير الهادىء فيتكلم بصوت كأنه العاصفة الهوجاء .

هناك أشخاص حتى فى الوعظ ، يعظون بصوت عالٍ وحاد ، و ينتهرون الشعب فى عنف ، وأمامهم ما كان يقال عن الخطباء قديماً ، إنهم [يهزّون أعواد المنابر] . و يكون السامعون جالسين على أعصابهم ...

ويكون تأثير هذا الوعظ هو الإنفعال وليس التأثير الروحى .

الواعظ الروحى يقنع الناس بالتعليم الروحى فى هدوء ، وبعمل الروح فيه وفيهم ، يشعلهم بمحبة الله ، بانفعال الروح ، وليس بانفعال حواس الجسد ... لذلك كثيرون ينفعلون أثناء العظة من الواعظ الإنفعالى . ثم يفقدون هذا الإنفعال بعد حين . أما الإقناع الروحى الهادىء ، فهو أكثر تأثيراً وثباتاً داخل النفس ...

وإن كان الصوت العالى يُستخدم أحياناً وسط الجماهير لكى يسمعوا ، فما لزوم إستخدامه فى الأحاديث الخاصة ؟!

الشخص الهادىء لا يرفع صوته وهو يتحدث مع الآخرين . لا يعلو صوته فوق إحتياج السامع . لذلك فى نقاشه لا يحدث ضجيجاً . أليس أمراً معيناً أن يتناقش البعض فتعلو أصواتهم وتتداخل ، حتى ليحسبهم سامعوهم يتشاجرون !!

نعم ، هناك أشخاص يصيحون حين يتكلمون ، و يصرخون حين يهمسون . و يتكلمون بسرعة ، وفى صوتهم ضوضاء ...

٣ ـ من مظاهر عدم هدوء الصوت أيضاً : الألفاظ الشديدة الجارحة .

إنسان مثلاً ، كلامه شديد وصعب ، كلام مرّ وجارح ، ناقد ولاذع وهدّام تخرج الكلمات من فمه ، كأنها قذيفة إندفعت من صاروخ ... بينما يستطيع هذا الإنسان أن يعبر عن رأيه وقصده بألفاظ هادئة .

٤ ـ ومن مظاهر هدوء اللسان ، هدوء الحوار :

الإنسان الهادىء يناقش فى هدوء ، وبه يكسب الآخرين . كما كان يفعل القديس ديديموس الضرير الذى كان يناقش الفلاسفة والوثنيين فى أدب جم ، دون أن يهاجمهم . كانت طريقته أن يربحهم ، لا أن يحطمهم أو يخجلهم ...

أما المناقش غير الهادىء ، فإنه يحول الحوار إلى عراك وإلى شجار، تحمى فيه المناقشة ، ويتوتر الجو ويتكهرب إلى أبعد حد .

تجد فى أسلوبه تحفزاً وهجوماً ، وإستعداداً عنيفاً للرد قبل أن يسمع الرأى . وهو يحاورك لا لكى يفهمك أو يصل معك إلى الحقيقة ... إنما يناقشك لكى يفحمك ، ولكى يهزمك ، ويحطم آراءك ، و يظهر ضعفك . وأثناء المناقشة لا مانع من أن يتهكم عليك وعلى آرائك ، و يهزأ بك و بها .. كأنك عدو يريد أن ينتقم منك

أما المناقش الهادىء ، فإنه يكسبك صديقاً أثناء حواره . يتكلم فى موضوعية ، بكل هدوء ، ولا يتعرض لشخصك ، ولا يقاطعك أثناء الكلام . وإن كنت ثائراً يهدئك ...

وقد يقنعك ، وتوافقه على رأيه ، دون أن تشعر أنك خرجت منهزماً ... هدوءه لا يشعرك مطلقاً أنكما خصمان ، إنما صديقان يحاولان معاً أن يصلا إلى الحقيقة . بعكس المناقش غير الهادىء ، الذى تحمر عيناه أثناء المناقشة ، و يعلو صوته ويحتد ، و يعترض فى عصبية وعنف . وقد يتلفظ بألفاظ تحمل معنى الإهانة .

غير الهادئين إذا تناقشوا يقاطعون بعضهم بعضاً .

قد يكون خمسة فى مناقشة : أربعة يتكلمون فى نفس الوقت ، وواحد فقط يسمع هذا الضجيج . وليس عند أحد إستعداد لأن يسمع غيره . إنما كل منهم يقاطع الآخر بينما إن كان مائة من

الهادئين يتناقشون ، يكون ذلك بنظام شديد ، ولا تسمع فى الخارج صوتاً ..

إن أفكاراً كثيرة تتصارع ، بينما الحق واحد . ولكن كل إنسان يرى أن الحق هو فكره الخاص .

بالهدوء يمكن أن يتلاقى الناس ، مهما إختلفت أفكارهم ، فى هدوء الحوار المشبَع بالحب ..

٥ ـ وما نقوله عن الحوار يمكن أن نقوله عن العتاب .

العتاب الهادىء يوصل إلى الصلح . والعتاب الصاخب يزيد الفرقة والخصومة . ولنا مثال جميل فى عتاب السيد المسيح لبطرس بعد القيامة . لم يقل له : [تعال يا خائن ، يا مَنْ خفت من جارية ، يا مَنْ سببّت ولعنت وقلت لا أعرف الرجل ... أهذا ما سبق أن وعدت به وقلت : « لو أنكرك الجميع ، فأنا لا أنكرك » ..!] .

لم يقل له السيد المسيح كلمة جارحة واحدة ، إنما سأله فى هدوء : « يا سمعان بن يونا ، أتحبنى أكثر من هؤلاء ؟ » « إرع غنمى ، إرع خرافى » وكرر السؤال ثلاث مرات ، حتى فهم

بطرس (يو٢١ : ١٥-١٧) . وأتى العتاب بنتيجته ، وثبّت الحب ، ولم يجرح القلب .

٦ - ليس المطلوب فقط أن يكون اللسان هادئاً ، بل بالأكثر أن يكون أيضاً مهدئاً ...

ومن أمثلة الكلام المهدىء ، قول الكتاب : « الجواب اللين يصرف الغضب ، والكلام الموجع يهيج السخط » (أم١٥ : ١) .

مثال آخر هو أب الاعتراف المريح ، الذى يهدىء نفس المعترف عليه ، ويمنحه سلام القلب ، و يريحه من إضطراب القلب بسبب خطاياه ، وبعكس ذلك أب الاعتراف الذى يخرج المعترف من عنده وقد فقد هدوءه ، وأدركه اليأس ، وشعر أنه هالك لا محالة ...

الشخص الهادىء يفيض من هدوئه على الآخرين ، فيهدئهم إن كانوا ثائرين . أما غير الهادىء فيعديهم بهياجه ، ويثيرهم إن كانوا هادئين .

الهدوء الداخلى :

لا يكفى أن يكون الإنسان هادئاً من الخارج ، فى كلامه وفى أعصابه ، وإنما يجب أن يكون هادئاً فى الداخل أيضاً ... تكون نفسه هادئة ..

وهدوء النفس من الداخل ، ينبع منه الهدوء الخارجى .

أما النفس التى تغلى من الداخل ، فإنها حيثما حلّت يحل الغليان ويحل التوتر . تعيش كشعلة حيثما ألقيت أحرقت وأنتشرت نارها هنا وهناك ، لدرجة أن أمثال هؤلاء الناس إذا دخلوا مكاناً ، يتهامس البعض قائلين : [يارب استر] .

ولكن الإنسان الهادىء من الداخل ، نرى هدوءه الداخلى يفيض هدوءاً فى الخارج . تجد صوته هادئاً ، ومشيته هادئة ، ومعاملاته هادئة ، ومناقشاته هادئة ومريحة ... وبهدوئه لا يصيح ولا يتشاجر ، بل تكون علاقاته طيبة مع جميع الناس ، إذ لا يلجأ إلى المشادة أو إلى العنف مع أحد ... هذا من جهة الخارج ...

أما فى الداخل ، فيتمتع بهدوء الفكر ، وهدوء القلب :

الإنسان غير الهادىء من الداخل ، تجد داخله أفكاراً كثيرة ، تموج وتطيش ، وتروح وتجيء ، ولا تثبت على حال . ففكر يجذبه إلى هنا ، وفكره يشده إلى هناك . وذهنه دائم التغير. والأفكار تؤثر على نفسه ، لأنها غير مستقرة ...

وغير الهادىء ، يقاسى أيضاً من عدم الهدوء فى مشاعره :

إنفعالاته وأحاسيسه غير هادئة . رغباته وآماله طائشة غير مستقرة . بجذبها الخيال أحياناً إلى آفاق عالية لا يستطيع الوصول إليها ، ويحطه الفكر العملى إلى واقعه البعيد عن آمال . و يظل يضطرب بين الرغبة والواقع . وتضطرب معه إنفعالاته ... وقد يقع فى إضطرابات نفسيه عديدة ، نذكر أمثلة منها :

فالشخص الذى يعيش فى قلق ، هو فاقد لهدوئه ..

فالقلق يدل على عدم هدوء فى النفس . والقلق يدفع إلى الخوف . والإنسان القلق أفكاره غير هادئة غير مستقرة .

والقلق قد يدعو إلى الشكّ . والشك لا يجعل النفس هادئة .

والإنسان الشكاك لا يكون هادئاً مطلقاً من الداخل . يسائل نفسه باستمرار هل هو على حق فى شكوكه ؟ وهل من الممكن أن تكون شكوكه غير حقيقية ؟ وكيف يمكنه أن يتحقق من هذه الشكوك و يثبتها ... وتبقى أفكاره غير هادئه ... وقد تعذبه نفسياً وتتعبه . وهذا التعب يزيد من عدم هدوئه ... كما أن الشك قد يتعب الشخص فى علاقاته مع الآخرين ...

والشك له أنواع . وكلها تُفقد الهدوء ..

سواء كان شكاً فى وقائع أو فى أشخاص .. أو شكاً فى علاقات ... أو كان شكاً فى عقيدة أو فى الله نفسه . وربما يكون الشك فى مستقبله وما ينتظره فيه .. وفى كل ذلك الشك يكون العقل مضطرباً والنفس مضطربة ...

على أية الحالات هدوء القلب يجلب هدوء الأفكار.

إذا كان القلب مستريحاً وهادئاً ، تصبح أفكار صاحب هذا القلب مستريحة أيضاً وهادئة . وإذا إضطرب القلب ، إضطربت أفكاره . وحسبما يكون القلب ، تكون الأفكار. إن كانت فى القلب عواصف وبراكين ، تجد الأفكار كأنها فى سوق يبيعون فيه و يشترون . وبالعكس إذا كان القلب هادئاً ، تهدأ معه أفكاره ...

هناك أشخاص نفسياتهم ضعيفة يضطربون لأتفه الأسباب .

وربما لمجرد الوهم ، بغير سبب حقيقى . وفى إضطرابهم يفقد القلب هدوءه ، و يفقد الفكر هدوءه ، و ينعدم الهدوء الداخلى . و يظهر عدم الهدوء فى تصرفاتهم ...

ومن مظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر الطائش الجوّال .

الفكر الهادىء مركّز ، مستقر فى موضوع تفكيره ، وله عمق فى التفكير. أما الفكر غير الهادىء ، فإنه يجول من موضوع إلى موضوع ، و يطيش فى أمور متعددة . كمَنْ تطيش أفكاره أثناء الصلاة . وكما قال أحد الآباء : [إذا كانت النار طعامها الوقود ، فإن الفكر طعامه الحكايات] ...

الفكر الطائش غير الهادىء يهوى الحكايات ، و ينتقل من خبر إلى خبر ، ومن قصة إلى قصة ، ومن شخص إلى شخص ، ومن بلد إلى بلد ، دون أن يهدأ ، حتى أثناء الصلاة . يذكرنا بالشيطان الذى عمله « الجولان فى الأرض والتمشى فيها » (أى ١ : ٧) .

ومن مظاهر عدم هدوء الفكر ، حالة الفكر النقّاد :

الفكر الذى لا يعجبه أحد ، ولا يعجبه أى شىء ، فهو باستمرار ثائر على الأوضاع ، يرى أن الحق فيها قد ضاع ، فينتقد كل ما يعرض أمامه ، حتى إن كان لا دخل له فيه ، وحتى إن كان لم يدرس الموضوع ولم يفهمه ... ولكنه مع ذلك ساخط على كل شىء ، متذمر من كل شىء ، منتقد لكل شىء ، فاقد لهدوئه ...

والفكر الفاقد لهدوئه ، يعمل على إشاعة عدم الهدوء فى نفوس الآخرين .

ينشر أفكاره القلقة غير الهادئة ، يصبها فى آذان الآخرين ، و يتحمس لها ، و يعمل على إقناع الناس بها . وقد يفلح وقد لا يفلح . وحتى إن لم ينجح فى نشر أفكاره غير الهادئة ، فإنه يسبب عدم هدوء بسبب مناقشاته غير الهادئة ...

ومن الأفكار غير الهادئة : الفكر اللحوح :

الفكر الذى يلح على ذهن الإنسان إلحاحاً ، و يضغط عليه بطريقة متعبة . ويحاول أن يتخلص الإنسان منه فلا يستطيع . وبالإلحاح يفقده هدوءه ... و بخاصة ذلك الفكر الذى ينام به

الإنسان ويصحو. ويلح عليه حتى أثناء عمله، وأثناء صلاته، وأثناء راحته، بلا هوادة، وبلا راحة ...

الأفكار الملّحة غالباً ما تكون حرباً من الشيطان :

لأن الأفكار الروحية هادئة باستمرار . أما الشيطان فإنه يضغط بأفكاره بلا رحمة، ويدفع الشخص إلى سرعة التنفيذ . وهو بالحاحه يضغط على الأعصاب ويتعبها، لكى تحسب أن التنفيذ هو أسهل وسيلة لراحتها . إن الفكر اللحوح فكر مشاغب، لا يشاء أن يترك للإنسان فرصة للمشورة، ولا فرصة للصلاة، ولا فرصة لفحص الفكر ومناقشته ! كما لو كان يريد أن يرغم الإنسان إرغاماً ...!

ومن أنواع الأفكار غير الهادئة : الفكر المتقلب :

الذى يعرض الشىء وعكسه . وتارة يوافق على الأمر، وتارة يعارضه . يتحمس للموضوع حيناً، ويفتر حماسه بعد حين . كأمواج البحر تروح وتجىء، بغير ثبات ... إنه فكر متقلب، أو هو فكر متردد، يسبب لصاحبه عدم هدوء وعدم إستقرار ...

أما الفكر الهادىء، فإنه يشبه السفينة التى تشق طريقها فى هدوء، فى مسار واحد، لا تضطرب فيه، ولا تنحرف يمنه ولا يسره ...

الأفكار غير الهادئة تفقد القلب هدوءه. وكذلك القلب غير الهادىء يزعج الأفكار.

لأنه أحياناً يكون القلب غير هادىء، بكل ما فيه من عواطف ومن مشاعر وأحاسيس وإنفعالات ... كالحزن، والشهوة، والتعب، والغيظ والحقد، والحسد، والرغبة فى الإنتقام، والرغبة فى التملك أو فى السيطرة ... القلب الذى فيه شىء من هذه المشاعر وما يماثلها لا يمكن أن يكون هادئاً، وكذلك أفكاره .. ومما يفقد القلب هدوءه بالأكثر: الرغبات التى تطلب سرعة تحقيقها، بينما هذه السرعة غير متوفرة فى الواقع العملى ... فيفقد القلب هدوءه.

القلب الهادىء يرى كل شىء هادئاً، فلا يضطرب لشىء. أما القلب غير الهادىء، فيرى فى كل شىء سبباً للإضطراب. لذلك يضطرب، ويثير الإضطراب حيثما حلّ ..!!

القلب الهادىء لا تزعجه المشاكل الخارجية. وإنما يتقبلها فى هدوء، ويتناولها بعقل، ويحللها، ويفحصها، ويحلها فى هدوء. ولا يسمح للإضطراب الخارجى أن يدخل إلى داخل نفسه لكى يعكر صفاءها ..!

إنه لا يترك المشكلة تنتصر عليه ، بل ينتصر هو عليها .

يقول لنفسه ، لا أريد أن تزعجني هذه المشكلة ، ولا أريدها أن تدفعنى إلى الغضب أو النرفزة أو الحزن .. ولا أن تفقدنى سلامى . أريد أن هذه المشكلة تبقى خارجى ، ولا تدخل إلى داخل نفسى ...

القلب الهادىء بحر عميق . قد تطفو المعكرات على سطحه ولا تزعج هدوءه . أما إن هبطت إلى أعماقه ، فإنها تذوب وتتلاشى ...

أما إذا إنزعج الإنسان من الداخل وفقد هدوءه ، فإنه يعجز عن حل إشكالاته ، فتزعجه ، و يظهر عدم الهدوء فى تصرفاته وفى التعامل مع الناس والأحداث ...

القلب الهادىء يصلح للعمل الروحى ...

أما إذا فقد القلب هدوءه ، فإنه لا يقدر على التأمل . وإن حاول الصلاة تسرح أفكاره . وإن قرأ كتاباً يسرح أثناء القراءة ..

لأجل كل هذا ، كان آباؤنا يبحثون عن الهدوء والسكون ، لأنه فى الجو الهادىء ، وفى المكان الهادىء ، يمكنهم أن يمارسوا عملهم الروحى ...

القلب الهادىء يبسط هدوءه على الإنسان كله :

هدوء القلب يسبب هدوء الفكر ، وهدوء الأعصاب ، وهدوء الملامح . وقد تحدثنا من قبل عن هدوء الأعصاب وهدوء الفكر. ونتكلم الآن عن هدوء الملامح :

هـدوء الملامح :

قليل من الناس يستطيعون التحكم فى ملامحهم ...

فغالباً ما تكون الملامح كاشفة لحالة القلب ..

سواء أراد الإنسان ذلك أم لم يرد . فإن إضطرب قلبه ، ظهر الإضطراب فى ملامحه . إن إغتاظ ، إن تضايق ، إن إشمئز ، إن خاف ... يظهر كل ذلك على ملامح وجهه أو فى نظرات عينيه . حتى إن سرح فى أحلام اليقظة تكشفه ملامحه .

ملامحه هى إعترافات غير إرادية تكشف ما بداخله !

فقد يضطرب ، و ينكر إضطرابه ، ولكن ملامحه تعلن أنه غير صادق فى إنكاره .. وأحياناً يفقد الإنسان هدوءه . وإن سألوه عن

السبب يُنكر . ولكن نبرات صوته ، وحركات يديه ، ونظرات عينيه ، وربما حركة شفتيه ، وخلجات وجنتيه ... كل ذلك ينطق بما فى داخله ، بما لا يسمح بمجال للشك ...

لا تظنوا أن القلب خزانة مغلقة تكتم أسراره !

فكثيراً ما يكون مكشوفاً ومفتوحاً بواسطة الملامح . وغالباً ما تكون عين الشخص مرآة ترى فيها مشاعره الداخلية ، وربما تقرأ فيها أفكاره أيضاً . أى إنسان لماح يستطيع ذلك ... لذلك بعض الناس يلبسون نظارات سوداء حتى لا يتمكن مجالسوهم من رؤية إنطباعاتهم ومشاعرهم فى عيونهم ...

القلب الهادىء ملامحه هادئة ومريحة ...

تحب أن تجلس إليه وتتأمل ملامحه . تتأمل الهدوء العجيب الذى يفيض من القلب و يكسو الملامح . لذلك لم يكن عجيباً أن يقول أحد الرهبان للقديس الأنبا أنطونيوس : [يكفينى مجرد النظر إلى وجهك يا أبى] ... ففى وجهه كان يرى السلام الداخلى الذى يملأ قلبه . وكان يرى كل ما فى القلب من طهارة و برّ...

أما القلب غير الهادىء ، فملامحه غير مريحة .

هناك أشخاص فى حالة غضبهم وإنفعالهم تكون ملامحهم غير مريحة . وكذلك فى حالة حزنهم أو ضيقهم تكون ملامحهم أيضاً غير مريحة ... إذ يفقدون سلامهم الداخلى ، و يفقدون الهدوء . و يظهر كل ذلك فى ملامح وجوههم ...

وقد تبلغ حالتهم إلى أن تصبح ملامحهم غير مقبولة ، ولا تستطيع النظر إليها طويلاً . لأنها غير هادئة ، ولا تساعد على هدوء الناظر إليها .

لذلك يجب التحكم فى الملامح وتهدئتها :

والأفضل أن يهدىء الإنسان قلبه . وحينئذ تهدأ ملامحه تلقائياً ...

هدوء الجسد والحواس :

هناك أشخاص أجسادهم غير هادئة لا تستطيع أن تستقر فى مكان واحد . تريد أن تروح وتجىء ، وتخرج وتدخل ، وتقوم وتقعد . حتى البيت لا تستقر فيه كثيراً . وإنما لابد من الزيارات

والفسح ونزهة الجسد والإنتقال من مكان إلى آخر ... هؤلاء لهم طياشة فى الجسد ...

بعكس الرهبان الذين يتدربون على هدوء الجسد .

فيستطيع الراهب المتوحد أن يمكث فى قلايته أياماً وأسابيع ، لا يخرج منها ولا يتحرك إلاَّ لضرورة . وإن تحرك فيكون ذلك لعمل نافع ...

فرق كبير بينهم وبين الذين يتحركون بلا سبب .

حتى إن جلس بمفرده فى مكان ، تجد جسده متحركاً باستمرار . فإن تكلم مع أحد تجد يديه تتحركان ، وقدميه تتحركان ، ورأسه تتحرك . وقد يشير بيده ، وقد يرفع أصبعه أثناء الكلام ، وتهتز يداه فى حركات مستمرة . وقد يتناقش أثنان ، وتنظر إلى أيديهما ، فتجدها دائمة الحركة . بعكس الجندية التى يتكلم فيها الجندى وهو فى وضع هادىء . فإن حرّك يديه يقولون له : [إثبت] ...

فى بعض الأحيان تلزم الحركة قليلاً للتعبير عن الإنفعال الداخلى . ولكنها لا تكون حركة مستمرة لا تهدأ ...

وما أكثر الذين تدل حركاتهم على عدم هدوء .

إن دخل أو خرج ، يُحدث صوتاً أو ضجيجاً فى فتح الباب وغلقه . وإن مشى يحدث صوتاً فى مشيته . وإن شرب تسمع صوتاً له أثناء شربه ... حتى إن أراد إذابة السكر فى كوب شاى ، يخيل إليك أنه يدق جرساً ... لا هدوء فى الحركات على الإطلاق . بينما الهادئون يسكنون فى مكان ، فلا تسمع لهم صوتاً .

وفى البلاد الهادئة ، تجد أن المظاهرات نفسها هادئة !

المظاهرات بحسب قواميسنا ضجيج هنا وهناك . تجمهر يسير فيه المتظاهرون يصيحون و يهتفون ، و يلوحون بأيديهم ، و يقيمون الدنيا و يقعدونها ، وكأنهم فى شبه ثورة . أما فى البلاد الهادئة ، فتخرج المظاهرة تعبر عن رأيها بلافتات تحمل فكرها ومطالبها . وتنتقل من شارع إلى آخر ، تنقل إليه الفكر ، بهدوء ...

هدوء الجسد يصحبه هدوء الحواس ...

وهدوء الحواس يساعد صاحبه على هدوء الفكر .

الحواس الطائشة ــ من نظر وسمع وشم ... ــ تجلب أفكاراً ، والأفكار تؤثر على مشاعر القلب . وهكذا قد يجلس إنسان فى إجتماع ، وعيناه زائغتان تنظران ماذا يفعل هذا وماذا يفعل ذاك .

وما أسهل أن ينفعل الشخص بما يبصره و يسمعه . بل قد يجلس إلى مائدة ، وتتجول عينه لترى ماذا يأكل هذا أو ذاك ، وكيف يأكل ... وتتبع ذلك أفكار...!

لذلك قال آباء البرية : [إذا دخلت قلاية أخ ، فلا تبصر ما فى داخلها . وإذا جلست إلى مائدة ، فلا تبصر عيناك إلاَّ ما هو أمامك فقط] .

تطلّع الحواس على أسرار غيرها ، يسمى زنا الحواس ..

فإذا حاولت الأذن أن تسمع ما ليس من حقها أن تسمعه ، يُسمى هذا عند الآباء زنا الآذان ، و يدخل فى ذلك التصنت . و يدل على أن الأذن غير هادئة . وكذلك العين التى تحاول أن تبصر ما ليس من حقها أن تبصره ... إنها حواس غير هادئة ، همها مثل الشيطان « الجولان فى الأ رض والتمشى فيها » (أى ٢ : ٢) .

والحواس الطائشة غير الهادئة ، تتسبب فى إثارة الأعصاب .

وبخاصة الأذن التى تجول باحثة عن خبر مثير ، وكذلك العين التى تبحث عن منظر مثير. والفم الذى كثيراً ما يسأل : [ما هى

الأخبار؟] ... ويجلب لأذنيه ولقلبه ولفكره ما يتعبه ويفقده هدوءه ...

العجيب أن الحواس قد لا تكون هادئة ، حتى أثناء الصلاة..!

العين تجول هنا وهناك لتبصر ، وتعطل صلتها بالله . وكذلك الأذن قد تكون حساسة إلى ما يمكن سماعه . وبهذا يسرح الفكر ، لأن الحواس غير هادئة ... تصدر عن جسد غير هادىء ، وفكر غير هادىء . على أن الجسد قد لا تكون مشكلته فقط هي الحواس ...

فعدم هدوء الجسد قد يأتي بسبب شهواته .

فشغب الجسد قد يأتي بسبب شهوة جسدية تثور عليه ، مثل شهوة الطعام أو شهوة الجسد ، فيفقد هدوءه ، وينتقل من مكان إلى آخر يبحث عن إشباع شهواته . وكتب الآباء تسمى مثل هذه الشهوات أوجاعاً أو آلاماً للجسد . فالجسد متألم وغير هادىء بسبب الخطية .

وقد يكون عدم هدوء الجسد لأسباب صحية ...

هدوء التصرف والحلول :

الإنسان الهادىء يحل مشاكله فى هدوء . وفى أصعب المواقف لا يفقد هدوءه ، بل يتصرف بعقل وإتزان . لذلك تكون تصرفاته متزنة ومقبولة ، ولا تأتى بردود فعل عنيفة .

حتى إن إحتج أو عارض ، يحتج و يعارض فى هدوء .

بطريقة موضوعية مقنعة ، يعمل فيها المنطق وليس الأعصاب . و ينجح بهذا فى كسب الموقف وفى عدم الإصطدام بمعارضيه ... بينما شخص آخر ــ إذا إحتج ــ يفعل ذلك بصخب وضوضاء وصوت عالٍ . و يتهم الطرف الآخر باتهامات قاسية . و يتناول الأشخاص ونياتهم ومقاصدهم بعنف شديد ! وما أسهل أن يخطىء فى كل هذا ويخسر الموقف .

أما الشخص الهادىء ، فحتى إن إستقال ، يستقيل بهدوء .

لم يستطيع أن يتعاون مع زملائه ، فينسحب فى هدوء ، دون أن يخسرهم ، ودون أن يعكر الجو حولهم . ولكن غير الهادىء إن

إستقال ، يريد أن يرجّ الدنيا باستقالته . وإن لم تحدث ضجة ، يغضب و يقول : [كيف أستقيل والدنيا لا تزال دنيا . كيف لم يغضب فلان وفلان لغضبى ؟! وكيف لم يثوروا مثلى ؟!] ...

الهادىء فى تصرفاته ، يكون قدوة لغيره :

يتعلمون منه الهدوء وحسن التصرف ، و يأخذون خبرة فى طريقة التعامل مع المشاكل ومع الأشخاص المتعبين . و يذكرون قول الرسول :

« مَنْ هو حكيم وعالم بينكم ، فليُرِ أعماله بالتصرف الحسن فى وداعة الحكمة . ولكن إن كان لكم غيرة مرّة وتحزب فى قلوبكم ، فلا تفتخروا وتكذبوا على الحق . ليست هذه الحكمة نازلة من فوق ، بل هى أرضية نفسانية شيطانية . لأنه حيث الغيرة والتحزب ، هناك التشويش وكل أمر ردىء » (يع ٣ : ١٣-١٦) .

و يقول القديس بولس فى التعامل مع زلات الآخرين :

« اصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة » (غل ٦ : ١) .

الفصل الثالث

أسباب عدم الهدوء

من الداخل :

الطبع النارى ــ السوداوى

طريقة التفكير .

الأعصاب المرهقة .

الأمراض النفسية .

من الخارج :

بالنسبة إلى الجسد .

بالنسبة إلى النفس .

بالنسبة إلى الروح .

هناك أسباب كثيرة تفقد الإنسان هدوءه : بعضها من داخل النفس ، و بعضها من الخارج . وسنحاول أن نتعرض إلى كلٍ من هذين النوعين .

أسباب من الداخل

منها طبع الإنسان ، سواء كان طبعاً نارياً أو سوداو ياً ، أو له حساسية خاصة . كذلك طريقة تفكير الإنسان إن كانت ضده . وأعصابه إن كانت مرهقة . تضاف إلى هذا الأمراض والمحاربات النفسية : مثل الخوف ، والاضطراب ، والكآبة ، والشهوة ، والغضب . ومن أسباب عدم الهدوء أيضاً : محبة الضجيج .

الطبع :

طبع الإنسان له أثره الأول على هدوئه أو عدم هدوئه . فهناك أشخاص لهم طبيعة هادئة ، وآخرون لهم طبيعة ثائرة ، وآخرون بين بين .

الطبيعة الهادئة لا تثور . وإن وجدت شيئاً ثائراً تهدئه .
أما الطبيعة الثائرة ، فإنها تثور حتى من غير سبب !

هذا الطبع الثائر يسمونه [الطبع النارى] . وهو لا يحب الهدوء مطلقاً ، ولا يستطيع أن يعيش فيه . وإن وجد جواً هادئاً سرعان ما يشعله و يهيجه و يثيره .

صاحب هذا الطبع لا تجده هادئاً أبداً . وعدم هدوئه ليس له أى سبب خارجى ، إنما هو ناتج عن طبعه . فهو دائماً ساخط هائج متوتر ثائر...

أو قد يكون الطبع سوداوياً ، متشائماً باستمرار .

ينظر نظرة سوداء إلى كل شيء ، و يتوقع شراً فى كل مناسبة . و يشك فى نيات كل مَنْ حوله ، كما يشك فى تدابيرهم ، و يتخوف مما يعملون . وقد يصل إلى حالة مرضية يسمونها Persecution Complex أى (عقدة الاضطهاد) ... ولذلك فهو يفقد هدوءه بسبب تشاؤمه وتوقعاته الرديئة .

وصاحب هذا الطبع يتخيل لتشاؤمه أسباباً متنوعة .

فهو يفقد هدوءه إن كان تاريخ اليوم ١٣ أو مضاعفاته ، سواء

فى الشهر العربى أو الميلادي و يظل يقول : [يارب استر] .. أو حيثما يرد هذا الرقم ، فى عنوان ، أو بطاقة شخصية ، أو رقم جلوس ، أو رقم عربة أو رقم تليفون ... أو إذا وصل عمره إلى مضاعفات هذا الرقم . كما يفقد هدوءه إن سمع صوت بومة ، أو إن قابل شخصاً يتشاءم من لقائه ..!! أو شخصاً يرتبط اسمه بحادث سبب له ضيقاً ... وكذلك يفقد هدوءه إذا تشاءم من قراءة طالعه فى باب " أنت والنجوم " فى الجرائد والمجلات ... !

وتحاول أن تهدئه فلا تستطيع !

إنها أمور راسخة فى طبعه ، تسبب له قلقاً باستمرار ، وتعكر هدوءه . و يتغلب فيها الطبع على التفكير وعلى الإقناع .

وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب حساسية فى الطبع .

فإنسان مثلاً حساس جداً نحو كرامته أو نحو حقوقه ، أقل كلمة يستشعر منها خدشاً لحقوقه وكرامته أو أقل تصرف .. تراه يضطرب من الداخل ، وتتأثر أعصابه ، وقد يحتد . وفى كل ذلك يفقد هدوءه الداخلى . وقد يتصرف بطريقة غير هادئة مع الناس ..

طريقة التفكير :

هناك إنسان يفكر بطريقة هادئة ، بينما يفكر غيره بطريقة مضطربة أو صاخبة لا توصله إلى حلّ ، فيفقد هدوءه الداخلى ...

وهنا يدخل فى الفكر حسن الظن أو سوء الظن . فالذى يفكر فى كل ما يحدث وفى كل ما يسمعه بحسن الظن ، يكون هادىء الفكر من الداخل ؛ ويجعل الأمور تمرّ بسلام . أما إذا إرتكز تفكيره على سوء الظن ، فإنه يفقد هدوءه ، وتضطرب أفكاره ، و ينقله فكر إلى فكر آخر ، فى غير هدوء .

وإلى جوار سوء الظن ، ربما تضطرب أفكاره بسبب الشكوك ، أو بسبب إستنتاجاته التى تتعبه .

وما أكثر الإستنتاجات الخاطئة التى تنبع من نفسية قلقة ، ولا يكون لها أى ظل من الحقيقة . حتى إنك قد تقول لصاحبها فى إستغراب : [لماذا تفكر بهذا الأسلوب ؟! لماذا تؤول الكلام إلى هذا التأو يل ؟!] .

إنها حالة إنسان أفكاره تعمل ضده !

أسلوبه فى التفكير يتعبه . يحتاج إلى إنسان آخر يصحح له مجرى تفكيره ، ليفكر بطريقة هادئة تريحه .

ومن أسلوب التفكير المتعب تضخيم المشاكل :

المبالغة فى تقدير المتاعب التى تصادفه ، وافتراض نتائج سيئة وخطيرة ، بخيال خصب فى إستنتاج الأخطار. وبهذا يحيا فى رعب و يفقد هدوءه .

الأعصاب المرهقة :

الأعصاب الهادئة تجعل الإنسان يفكر تفكيراً هادئاً مريحاً .

ولكن إرهاق الأعصاب يؤدى إلى عدم الهدوء ، وعدم الإحتمال والتعرض للغضب والنرفزة .

وقد يكون هذا الإرهاق ناتجاً عن تعب جسدانى ، أو عن مرض ، أو لأسباب نفسية ، أو لكثرة التفكير أو القراءة مدة طويلة بدون راحة ...

ولذلك يحسن عدم الدخول فى مناقشات حامية فى أمثال هذه الحالات ، وعدم التفكير فى حل مشكلات بأعصاب مرهقة .
و على الرؤساء عدم البت فى مصائر غيرهم وهم فى حالة كهذه .

فإن وجدت شخصاً مرهقاً ، لا تجادله ، فقد لا يحتمل النقاش ويثور ... وأيضاً لا تلح عليه فى الإستجابة لطلب معين ، لأنه قد لا يحتمل الإلحاح ، فيرفض لمجرد أنه ليست لديه قدرة على بحث الطلب . وقد يستخدم ألفاظاً قاسية رغبة منه فى إنهاء الحديث .

فإن عاد الزوج مرهقاً من عمله ، ليس من مصلحة الزوجة أن تعرض عليه موضوعات تحتاج إلى تفكير ، بينما هو فى حاجة إلى راحة ... فإن ألحت عليه فثار عليها ، لا تقل أنه عصبى المزاج ... والأفضل أن تعرف أنها إختارت وقتاً غير مناسب للحديث ...

ومن الأسباب الأخرى التى تفقد الإنسان هدوءه الأمراض والمتاعب النفسية . ونذكر من بينها :

الخوف والإضطراب :

إذا خاف الإنسان ، يفقد هدوءه . وإذا فقد هدوءه يخاف .

فى حالة الخوف يتصور الإنسان مشاكل وأخطاراً ، سواء لها وجود أو ليس لها وجود ، فيضطرب . وكلما زاد تفكيره فى هذه

الأخطار، يزداد خوفه وإضطرابه ، و يتخيل ما هو أسوأ وقد تكون كل مخاوفه من صنع نفسه...

الإنسان الهادىء لا يضطرب ، مهما إضطربت الأحوال من حوله .

وكما قال الرب عن البيت المبنى على الصخر (مت ٧ : ٢٥) : تهب الرياح والأمطار وتسيل الأنهار، وتصدم ذلك البيت فلا يسقط ، لأنه مبنى على الصخر...

بطرس الرسول كان ملقى فى السجن ، وكان هيرودس مزمعاً أن يقتله . ومع ذلك نام نوماً عميقاً حتى أن الملاك الذى جاء لينقذه لكزه فى جنبه ليوقظه (أع ١٢ : ٣-٧) .

أما الإنسان الذى يخاف و يضطرب ، فإنه يفقد هدوءه .

وفى خوفه واضطرابه يعجز عن التفكير الهادىء السليم .

وهكذا تتعقد الأمور أمامه ، وتبدو بلا حل ، فيفقد هدوءه تاماً . ولاستعادة هذا الهدوء ، لابد من معونة خارجية تسنده ، وتُوجد له حلاً . فإن عثر على الحل ، يقل خوفه و يهدأ ...

وتنفعه فى هذه الحالة : الصلاة والمشورة .

بالصلاة يشعر بالقوة الإلهية التى تحل له مشاكله ، فلا يخاف .
وبالمشورة يجد قلباً محباً عاقلاً إلى جواره يقدم له الحل ويعالجه بالإيمان ، فلا يخاف بل يهدأ .

ولعل البعض يسأل عن الذين يخافون من الموت .

فى الواقع إن الذى يخاف من الموت ، يخاف بالأكثر من مصيره بعد الموت ، وإلى أين يذهب . أما المؤمن الواثق بمحبة الله ، والذى دائماً يقدم توبة عن كل صغيرة وكبيرة ، فإنه لا يخاف من الموت ، بل يقول مع بولس الرسول : « لى إشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح . ذاك أفضل جداً » (فى ١ : ٢٣) . وهكذا نجد أن الشهداء كانوا يستقبلون الموت بفرح ، وكانوا هادئين جداً ساعة موتهم ، بلا إضطراب .

وهذا لا يمنع أن بعض القديسين كانوا يتكلمون عن الموت بخوف ، من باب الإتضاع ، حتى لا ترتفع قلوبهم بسبب برّهم وإستحقاقهم للأكاليل ...

الشــهوة :

صدق القديس أوغسطينوس حينما قال :

[جلست على قمة العالم ، حينما أحسست فى نفسى أنى لا أشتهى شيئاً ولا أخاف شيئاً] .

فالذى يجرى وراء الشهوات ، ترهقه الشهوات وتستعبده :
تربكه من الداخل ، فيظل يفكر كيف يحقق ما يشتهيه قلبه ؟ كيف يصل ؟ وما هى الصعاب التى تعترضه ؟ ومَنْ هم منافسوه ؟ وكيف ينتصر عليها ؟ أو ربما كيف يحتال لكى يصل ؟ وهكذا تربكه الشهوة من الداخل ، وتفقده هدوءه فى التفكير وفى السعى وفى المشاعر...

كما أن مجال الشهوات لا ينتهى . كلما تتحقق واحدة ، تظهر غيرها ، بلا نهاية !!
لذلك نرى هدوءاً فى القلب والفكر عند النساك والرهبان والزاهدين ، لأنهم تخلصوا من ضغط الرغبات ، وأصبحوا أحراراً فى داخل نفوسهم .

الغضب والنرفزة :

النرفزة بالنسبة إلى عدم الهدوء ، سبب ونتيجة .

فالشخص الذى يفقد أعصابه ، يفقد هدوءه أيضاً . وإذا فقد إنسان هدوءه ، ما أسهل أن يغضب و يتكلم بعصبية ظاهرة ...

أما الإنسان الهادىء ، فهو لا ينفعل بسرعة ، ولا يثور ، ولا يحتد ... بل يتعامل مع الناس ومع المشاكل ، فى هدوء ، وفى بشاشة . هدوءه الداخلى يظهر فى معاملاته الخارجية أيضاً ..

محبة الضجيج :

هناك أشخاص لا يعيشون إلاّ فى صخب ، ولا يطيقون الهدوء إطلاقاً. إن ذهبوا إلى مكان تسبقهم ضوضاؤهم ، و يعلنون حضورهم بأصواتهم العالية وموكبهم الصاخب . وإن جلسوا فى مكان هادىء ، يسأمون بسرعة و يتركونه . وإن كان الحاضرون صامتين ، يصيح واحد من هؤلاء قائلاً لهم : " لماذا تجلسون صامتين هكذا ؟! هل نحن فى جناز ؟! " .

إنهم يبحثون باستمرار عن المشاكل والمثيرات :

إن دخلوا فى عضوية أية هيئة أو أية جمعية ، لابد أن يحدث شيء ، لابد أن يثار إشكال ، و يتكهرب الجــو ، و يشعرون بهذا

أنه صارت لهم شخصية . إن جلسوا فى إجتماع ، لابد أن تعلو أصواتهم ، و يبحثوا عن موضوع يعارضونه ...

يضخمون الإشكالات ، ويثيرون أزمات ، لأتفه الأسباب .

وإن وضعوا فى منصب رئيسى ، يتعبون مرؤوسيهم بكثرة الأوامر والنواهى ، وبكثرة التحقيقات ، وإنشغالهم بتوافه الأمور... ولابد أن تقوم الدنيا وتقعد إن بحثوا أمراً من الأمور. وإن وجدوا غلطة ، ينفجر البركان ...

لا شك أن وجود جو هادىء ، يلزمه محبة الجميع للهدوء .

فالذين لا يحبون الهدوء يظهر ذلك فى كل مناسباتهم : أفراحهم أفراح صاخبة تعلو من بعد : أصوات ضجيجبها وغنائها وصفيرها ، وربما تصحبها طلقات نارية . وحتى أحزانهم فى ضجيج أيضاً . فلابد أن ينقلب حال البلد أو الحى إن مات لهم ميت !! يظنون أنهم لا يكرمون الميت ، إن لم يسهروا عليه الليالى بالندب والعويل وعالى الأصوات ، وإقامة السرادقات لأيام ، وإنفاق المبالغ الطائلة على البرقيات وإعلانات العزاء ، وإبطال أفراح القرية لفترة طويلة جداً ، حرصاً على مشاركتهم مصابهم ...

المشاركة الوجدانية لازمة . ولكن المبالغة فيها تضيع الهدوء .

وتوجد طرق للتعبير عن المشاركة ، بعيدة عن الصخب ، وتتميز بالهدوء . وربما يكون الحزن الصامت والدمع الهادىء أكثر عمقاً من الصراخ .

تحدثنا عن أهمية الأسباب الداخلية لفقد الهدوء . ونتحدث الآن عن الأسباب التى من الخارج :

أسباب من الخارج

هناك أسباب خارجية قد تفقد الإنسان هدوءه وراحته ، وتفقده إبتسامته وبشاشته ، وفرحه ومرحه . ومع ذلك فالإنسان الروحى يمكنه أن ينتصر على الأسباب الخارجية . كما سنشرح بعد . ولعل فى أهم الأسباب الخارجية : ما يتعلق بالجسد والحواس ، وما يتعلق بالنفس ، وما يتعلق بالروح .

(٢) ضد الحواس :

ما أكثر الأسباب التى تفقد الجسد هدوءه ، بأن تتعب الحواس . ونعنى بها ما يختص بالمساكن ، والأصوات ، والأضواء ، والألوان ، والمواصلات ، والتليفونات ...

المساكن :

١ ـ إزدحام المساكن فى المدينة ، أية مدينة يسبب ضوضاء وصخباً للحواس ...

وبخاصة فى الشوارع التجارية من المدينة ، حيث يزدحم الناس بطريقة غير عادية . وكذلك فى الأماكن التى تكثر فيها المصانع والمعامل والجامعات والمدارس والمستشفيات ، أو ما يسمونها (منطقة الخدمات) فى المدينة .

٢ ـ ويستتبع كل هذا تعدد طرق المواصلات ، وما تحدثه من أصوات ومن ضجيج ...

وبخاصة فى ساعات بدء وإنتهاء العمل فى شتى المصالح التى

يسمونها The Rush Hours حيث يخرج آلاف من الموظفين والطلبة ورجال الأعمال ، إما بعرباتهم الخاصة أو فى البحث عن الأتوبيسات وعربات الترام وعربات الأجرة .

وهنا يبدو ضجيج المدينة فى عمقه ، مما يتعب محب الهدوء ويفقده هدوء الحواس .

وقد تتعطل المواصلات من كثرة الزحام ، وبخاصة فى المدن الكبيرة المزدحمة بالسكان ، وما يتبع كل ذلك من مشاكل وإنفعالات وتعطل مصالح البعض ، وضياع للوقت ...

٣ ـ لهذا كله كان البعض يفضل السكنى فى الضواحى .

ومدينة لندن التى يبلغ عدد سكانها أكثر من ١٢ مليوناً ، بعض سكانها يفضلون السكنى خارج المدينة ، فى الضواحى المعروفة باسم الـ Suburbia (كالمعادى بالنسبة إلى القاهرة مثلاً) .

وعلى الأقل ، إن لم يستطع الناس السكنى فى الضواحى ، فإنهم يقضون فيها نهاية الأسبوع كفترة راحة وإستجمام ، بعيداً عن ضجيج المدينة .

٤ ـ والتماساً للهدوء ، بعض المدن لا تسمح قوانينها ببناء كل مساحة الأراضى السكنية .

ففى بعض المدن لا يسمح لصاحب الأرض إلا ببناء ثلث أو ربع مساحة أرضه . و يبقى الباقى كحديقة مثلاً . وهكذا تبعد المساكن عن بعضها البعض . وتوجد الخضرة التى تساعد على هدوء الأعصاب والهدوء النفسى ، حيث يقل الزحام ، وتقل الضوضاء ... وبعض المدن لا تسمح إلا بارتفاع محدود للمساكن ، قد يصل إلى ١٢ متراً فقط (ثلاثة أو أربعة طوابق) ...

أمثال هذه الأحياء السكنية هى الأحياء الهادئة فى المدينة .

ونظراً لارتفاع ثمن الأراضى حالياً ، ولكثرة السكان ، وأزمة المساكن ، فإن أمثال هذه المساكن المريحة الهادئة من الصعب أن تتوفر إلا للقادرين الذين يحبون الهدوء والسكون ...

وتلافياً لهذا النقص ، تحاول بعض المدن أن تخصص بعض الأراضى داخل المدينة لتكون حدائق عامة كمتنفس للناس ... على أن هذه الحدائق — على الرغم من نواحيها الجمالية والصحية — إلا أنها غالباً ما تكون مكاناً صاخباً من جهة الصوت ، باعتباره مكاناً للترفيه وليس للهدوء ...

٥ - من هنا كان محبو الهدوء يلجأون إلى الأديرة حيث البرية الهادئة .

وعلى الرغم من هدوء البرية والأديرة ، إلاّ أنه لكثرة زيارات الناس للأديرة ، فإنهم يفقدونها هدوءها . ولهذا ينبغى وضع أنظمة حازمة تحفظ هدوء الأديرة ، لأنه فارق كبير بين أن تأتى رحلة كبيرة من خمسين شخصاً إلى الدير لمجرد الزيارة والفرجة ونوال البركة ، وتحدث فى زيارتها ضجيجاً لعدم تعودها الهدوء ... بينما يأتى أفراد إلى الدير لقضاء فترة هدوء وتعبد ، و يقيمون فى أبنية خاصة تُعرف فى الأديرة باسم (بيوت الخلوة) .

وعلى العموم فإن الأديرة لحفظ الهدوء ، تحاول أن تجمع أماكن الزوّار ، بعيداً عن قلالى الرهبان ، و بعيداً عن بيوت الخلوة ، كما تعود الزوّار على الهدوء ...

٦ ـ أما الرهبان الذين يريدون هدوءاً أكثر ، فإنهم يسكنون القلالى المنفردة أو المغارات .

وهى أماكن بعيدة عن ضجيج الضيوف ، وحتى مساكن الرهبان . يرتقون فيها إلى درجة من الوحدة والهدوء ، ولا توجد فى مجمع الرهبان ...

الماكينات :

مما يزعج الهدوء أيضاً الماكينات ، التى وإن يسّرت الإنتاج فى العالم ، وساعدت على نشر المدنية والحضارة ، إلاَّ أنها أفقدته الكثير من هدوئه .

ففقد هدوء الصوت ، ودخل فى سرعة أفقدته هدوء الأعصاب .

الماكينات فى عصرنا الآلى تعمل بسرعة وبدقة ، تحتاج من العاملين عليها أن يكونوا بنفس السرعة والدقة ، مما يجعل أعصابهم متحفزة باستمرار ، لئلا يحدث خطأ منهم أو من الآلة تكون له خطورته ، مما يؤثر على إنتاجهم ومعيشتهم وحوافزهم وتقاريرهم ...

وكثيراً ما تسببت الآلات فى البطالة ومشاكلها :

وربما ما تقوم به ماكينة واحدة يكون أكثر من عمل عشرين أو ثلاثين أو خمسين عاملاً ...

وظهور الآلات فى بدء عصر النهضة منذ خمسة قرون ، عُرف فى التاريخ باسم (الإنقلاب الصناعى) . فكم بالأولى تطور الآلات فى عصرنا الحاضر .

والبطالة ولا شك تؤثر على هدوء العالم .

إذ توجد طبقة ضخمة العدد من العمال قلقة على مصيرها ومعيشتها . لقد كان المهاتما غاندى يكره الآلات واستخدامها ، و يدعو شعبه أن يعمل بيديه .

فرق كبير بين العصر الذى كان فيه الفلاح يروى حقله بالساقية ، وهو مرتاح هادىء يتابع الماء يسرى هادئاً فى الحقل ، وبين العصر الذى ينزل فيه الماء متدفقاً بقوة وسرعة ، وهو يجرى وراءه لاهثاً لينقله من حوض إلى آخر قبل أن يفيض و يغرق الأحواض .

ولكننا حالياً لا نريد مناقشة موضوع الماكينات من الناحية الإقتصادية ، فليس هذا هو هدف الكتاب الذى بين يديك ...

إنما هدفه أثر الآلات على الهدوء : من جهة أصواتها وتأثيرها على الحواس . ومن جهة ما تحدثه من بطالة وأثر ذلك فى إزعاج الهدوء النفسى ...

يضاف إلى هذا بعض الماكينات التى تلوث الجو بالدخان والبخار ، وما يتسبب عن ذلك من تأثير على الصحة يفقد الإنسان هدوءه .

الأصوات والأضواء والألوان :

الأصوات العالية تزعج الهدوء ، سواء ما يصدر عن القطارات ، والعربات ، وآلات التنبيه ، والدراجات البخارية (المتوسيكلات) ، وأصوات الطائرات ، ومكبرات الصوت فى الحفلات وفى الإجتماعات ... بل حتى أصوات المارة فى الطرقات ، وأصوات الباعة فى بعض الأحياء الشعبية ...

إن صخب الأصوات فى المدينة يفقد أهلها هدوء الحواس ، وبخاصة إن كانت هذه الأصوات تعلو وتتداخل وتستمر بلا ضابط .

وحتى فى أحاديث الناس العادية .

هناك مَنْ يتحدثون فى هدوء ، فلا تسمع لهم صوتاً .

وغيرهم يتكلمون ، فيسببون ضوضاء تفقد المكان هدوءه ، ويشعر سامعوهم كما لو كانوا فى شجار أو فى معركة .

الوضع الهادىء أن يتكلم الإنسان على قدر إحتياج سامعه ، فلا يرفع صوته فوق الحاجة ... هكذا يفعل الهادئون ... ومحبو الهدوء لا

يستريحون إلى الصوت العالى ولا إلى الصوت الحاد، إذ أن ذلك يزعج حواسهم .

القديس المتوحد الأنبا أرسانيوس ، لما سمع صوت بوص تحركه الريح ، قال : [ما هذا الزلزال ؟!] لأن أذنيه تعودتا على الجو الهادىء .

لذلك قد تكون التليفونات أحياناً سبباً يفقد البعض هدوءهم .

إذا ما أكثر البعض إستعمالها ... وطالت أحاديثهم ، وأفقدت الإنسان إحساسه بملكيته لوقته ، أو أشعرته بأنه قد فقد راحته ، أو أن أعماله قد تعطلت ...

لذلك فإن الذين يريدون تقضية وقت هادىء ، يبعدون عن التليفونات أو عن إستخدامها ، و يقصرون ذلك على الضروريات فقط .

والألوان كذلك منها ما يشيع الهدوء فى النفس . ومنها ما يثير الناظر إليه .

فاللون الأخضر مثلاً لون هادىء ، وكذلك اللون السماوى ، بعكس الألوان الحمراء والصاخبة ، إلاَّ إذا كان ذلك اللون مجرد

تنوع فى مجموعة ، يعطى وجوده جمالاً خاصاً ...

ولذلك فإن كثيراً من الناس يختارون لجدران بيوتهم ألواناً مريحة للنظر، وكذلك ألوان أثاثاتهم ، وألوان ملابسهم . ويختارون فى حدائقهم ألواناً من الزهور تريح أعصابهم .

وكما نذكر الألوان ، نذكر الأضواء أيضاً :

الأضواء الشديدة مثيرة وتتعب العين والأعصاب . وهكذا فإن الكشافات القوية التى للسيارات تتعب أعين السائقين فى الإتجاه المضاد . ولعلنا نرى أن بعض الشوارع فى المدن الكبيرة تضاء بلمبات هادئة الضوء بلون خاص (أصفر تقريباً) .

كذلك فإن الكنائس حينما كانت تضاء بالشموع ، كان جوها أكثر هدوءاً وهيبة وخشوعاً . من حالها حينما دخلتها بهرجة الأضواء .

تحدثنا عن الأسباب التى هى ضد هدوء الحواس . ننتقل إلى سبب آخر يعكر الهدوء ، ولكنه :

(ب) ضد هدوء النفس :

١ ـ هناك أسباب كثيرة تعكر هدوء النفس منها أخطاء الآخرين .

قد تكون تصرفاتهم مؤذية أو مقلقة أو مثيرة ، تفقد الإنسان هدوءه . وقد تكون أخطاؤهم مؤذية . وربما تكون لهم حروب أو معاكسات أو محاولات للمضايقة . وهكذا قد يفقد إنسان هدوءه ، بسبب جار مشاكس ، أو زميل متعب فى العمل ، أو فى الخدمة ، أو بسبب أخطاء أناس تسبب لهم ضرراً ، أو تجعله فى حالة حرص مستمر أو حالة توتر بسبب ما يتوقعه من أخطائهم .

قد يخرج المدرس عن هدوئه بسبب تصرفات تلاميذه . وقد يفقد الأب أو الأم هدوءه بسبب أخطاء الابن . وربما تصرفات أفراد من الشعب تضر بهدوء البلد كله ..

٢ ـ وقد يفقد الإنسان هدوءه بسبب معاشرة غير الهادئين :

فإن عاشر إنساناً قلقاً أو مضطرباً أو خائفاً ، ربما تنتقل عدوى

أخطائه إليه . ينتقل إليه خوف هذا الشخص ، أو إضطرابه . وبالعكس فإن معاشرة الهادئين تُدخل الهدوء إلى النفس .

إن كثيراً من النواحي النفسية يمتصها الإنسان من غيره ، جيدة كانت أو رديئة ...

وكما كتب أحد الأدباء : " قل لى مَنْ هو صديقك ، أقول لك مَنْ أنت " ...

لذلك ليس غريباً إن داومت الجلوس فى مكان فيه سجس ، أن تتسجس نفسك بسبب بما تسمعه من أحاديث الناس ... وليس بعيداً إن عاشرت إنساناً كثير الشك ، أن يسرى الشك إلى قلبك وإلى فكرك دون أت تقصد ذلك ...

٣ ـ مما يفقد الهدوء أيضاً : الأخبار ووسائل الإعلام .

ما أكثر ما تقدمه الإذاعات والجرائد والمجلات ودور النشر من أخبار مثيرة قد تزعج الناس ، وتؤثر على تفكيرهم وأعصابهم ، حتى ليظن البعض أن العالم قارب أن ينتهى ، أو أن كوارث توشك أن تحدث .

وقد تتلاحق هذه الأخبار بسرعة ، حتى ما يفيق الإنسان من سماع خبر ، إلاَّ و يلاحقه خبر آخر . وهكذا يعيش الناس فى توتر

مستمر. وهناك صحفيون يرون أن الإثارة هى دليل النجاح فى نشر أخبارهم ، فيختارون العناوين المثيرة والأخبار المثيرة ، بغض النظر عما تحدثه فى قلوب الناس من أثر!

ونفس الوضع ينطبق على الأخبار التى يرويها الناس فى أحاديثهم ...

أخبار المشاكل والضيقات والآلام ، على مستوى عام ، أو على مستوى الأسرة أو الفرد ... وهناك مَنْ يروى بطريقة فيها إنفعال شديد ، ينقله إلى سامعه فينفعل بانفعاله ...

ويعيش الناس فى شد وجذب ، من جراء الأخبار المتلاحقة .

حتى أن مَنْ يريد أن يحيا فى هدوء ، يحاول بقدر طاقته أن يبعد بقدر طاقته عن الأخبار المثيرة ، أو أن يبعد تأثيرها عليه ...

٤ - وأهم ما يفقد الإنسان هدوءه النفسى : المشاكل .

صغار النفوس أقل مشكلة تزعجهم . أما الكبار فقد ينزعجون أمام المشكلة التى تبدو بلا حل . فإن وصلوا إلى حل ، تهدأ نفوسهم .

الإنسان غير الهادىء يريد أن يقيم الدنيا ويقعدها كلما صادف مشكلة ... وربما يقول : " لن أجعل هذا الأمر يمر بخير" " أنا سأعرف كيف أتصرف "!! وقد يكون تصرفه العنيف مشكلة أخرى لها نتائج أسوأ من المشكلة الأصلية ...

قد يفقد الإنسان هدوءه أمام مشكلة خاصة ، أو أمام مشكلة عامة ، كالمواصلات مثلاً ، أو كالروتين ، أوالمشكلة الإقتصادية والغلاء .

نذكر نوعاً ثالثاً من الأسباب التي تعكر الهدوء وهي أسباب :

(ج) ضد هدوء الروح :

الخطية تعكر هدوء الإنسان روحياً . كما قال الوحي الإلهي : « لا سلام ــ قال الرب ــ للأشرار ».
(إش ٤٨ : ٢٢)

« أما الأشرار فكالبحر المضطرب ، لأنه لا يستطيع أن يهدأ ، وتقذف مياهه حمأة وطيناً . ليس سلام قال إلهي للأشرار »
(إش ٥٧ : ٢١) .

الخاطىء يعيش فى صراع داخلى لا يعطيه سلاماً . يفقد هدوءه قبل الخطية فى التدبير والتفكير . و بعد الخطية يفقد هدوءه خوفاً ...

خوفاً من إكتشاف الخطيئة : خوفاً من العقوبة ومن سوء السمعة .

قايين فقد هدوءه بعد قتله لأخيه هابيل . وقال : « ذنبى أعظم من أن يحتمل » كما قال فى خوفه : « يكون كل مَنْ يجدنى يقتلنى » (تك ٤ : ١٣ ، ١٤) .

كذلك فإن الأسباب التى تعكر الهدوء من الداخل ، تتعلق غالبيتها بخطايا أو نقائص : مثل الشهوة والخوف وعدم الإيمان ...

لذلك فإن الإنسان الروحى يتصف دائماً بالهدوء .

ففى مقدمة ثمار الروح « محبة فرح سلام ... » (غل ٥ : ٢٢) . ومع الفرح والسلام يوجد هدوء ..

كذلك مما يفقد الإنسان الخاطىء هدوءه : خوف الدينونة .

إن الحاية الفضلى تعطى أولاد الله رجاء فى أبدية سعيدة ، يكونون « فرحين فى الرجاء » (رو ١٢ : ١٢) . يستمعون إلى قول القديس يوحنا الرسول : « إثبتوا فيه . حتى إذا أُظهر يكون

لنا ثقة ، ولا نخجل منه فى مجيئه » (١ يو ٢ : ٢٨) . أما الخطاة فإنهم يعيشون فى خوف كلما فكروا فى أبديتهم ، كما قال القديس بولس الرسول :

« مخيف هو الوقوع فى يدى الله الحى » (عب ١٠ : ٣١) .

الإنسان الروحى له علاقة طيبة مع الله . أما الخاطىء فهو فى خصومة أو فى عداوة مع الله ، تفقده هدوءه . ويزعجه جداً الحديث عن الموت أو عن الأبدية ، أو عن الدينونة . إنها كلمات لا يطيقها . ربما يهرب منها . ولكنها حينما تلاحقه وتضغط عليه ، يتعب قلبه من الداخل .

هناك خطأ روحى أيضاً يعكر الهدوء :

إنه الضمير الموسوس الضيق ، الذى لا يمكن لصاحبه أن يحيا فى هدوء ...

هذا الضمير الذى « يصفى عن البعوضة » (مت ٢٣) . ويظن الشر حيث لا يوجد شر ، أو يضخم من قيمة الخطية فوق مستواها . إنه يعيش باستمرار فى عذاب وفى شك وفى تأنيب ضمير ، ولا يهدأ من الداخل .

الفصل الرابع

كيف نحصل على الهدوء

١ ـ محبة الهدوء .

٢ ـ هدوء الطبيعة .

٣ ـ هدوء القلب .

٤ ـ لا تكن سهل الإستثارة .

٥ ـ الايمـــــان .

٦ ـ معاشرة الهادئين .

٧ ـ المرح والبشاشة .

٨ ـ التواضع والوداعة .

٩ ـ تداريب على الهدوء .

هناك وسائل عديدة للحصول على الهدوء ، لابد أن نضع فى
مقدمتها : محبة الهدوء والاقتناع به .

١ ـ محبة الهدوء :

لا يمكن أن تحيا فى هدوء ، إلاَّ إذا إقتنعت به .

ذلك لأن إقتناعك يؤثر بلا شك على تصرفاتك .

ينبغى إذن أن تقتنع أن تصريف الأمور ، أو حل المشاكل ،
يأتى بالعنف ، ولا بالقلق والإضطراب ، ولا بالخوف ولا باليأس
بل على العكس :

**الإنسان الهادىء ، يستطيع أن يفكر باتزان ويحل مشاك
ويتصرف حسناً ...**

أما إذا فقد هدوءه ، فإنه يضطرب ولا يجد حلاً ..

هناك أشخاص : بعض أخبار أو أحداث مزعجة تجلب لهم
أضراراً صحية ، مثل السكر وضغط الدم ، وقرحة المعدة ، وتلف
الأعصاب . وتحوجهم إلى أطباء جسديين ونفسيين . وقد يسـ

بهم عدم الهدوء فترة طويلة يكونون فيها موضع رثاء الناس ! كما
ل غير الهادئين يضرون غيرهم أيضاً ...

فإن أقتنعت إذن بمضار عدم الهدوء ، حاول باستمرار أن كون هادئاً . وأسلك فى السبل التى توصلك إلى الهدوء .

واعرف أن الإنسان الذى يفكر بهدوء ، يكون تفكيره رصيناً
وقوياً ، ويستطيع أن يفهم ، وأن يستنتج ، وأن يلم بالموضوع ،
وأن يحل ويدبر...

والقلب الهادىء حلوله هادئة ، ولا تسبب مشاكل .

٢ ـ هدوء الطبيعة :

والطبيعة الهادئة تنقل هدوءها إلى النفس .
وهدوء الطبيعة يساعد على هدوء الطبع .

من أجل هذا يخرج الناس إلى الحدائق والبساتين ، حيث
المناظر الطبيعية الجميلة تهدىء الأعصاب . وإن لم يستطيعوا ذلك
بصفة دائمة ، فعلى الأقل فى أيام العطلات . والأثرياء يسافرون
إلى بلاد ذات طبيعة جميلة . وكثير من الناس ـــ على الأقل ـــ

يضعون فى بيوتهم زهوراً فى أوانٍ خاصة ، أو يزينون جدران منازلهم ببعض مناظر طبيعية مريحة .

والبعض يختارون مساكنهم فى أحياء هادىء .

و يسكنون فى الضواحى غير المزدحمة بالسكان ، وحيث لا توجد معكرات للهدوء كالآلات والماكينات ، وصخب المواصلات ، وضوضاء المصانع والمتاجر وما إلى ذلك ...

وبعض الضواحى تصرّ على عدم بناء المساحة كلها ، وتحدد إرتفاع المساكن ...

ولذلك توجد حول كل بيت حديقة ، بأشجار وأزهار ، فتعطى المكان جمالاً ، و يتمتع كل شخص بكمية كافية من الهواء النقى ، وبمناظر طبيعية جميلة تجلب الهدوء إلى النفس . وإذ لا يكثر عدد السكان ، تقل الضوضاء ، و يكون هذا سبباً آخر من أسباب الهدوء .

والذين لا يستطيعون شيئاً من هذا كله ، ينصحونهم على الأقل بتغيير الجو ، إلتماساً لهدوء الأعصاب .

ولقد قرأت مرة فى أثناء الحرب أن ايزنهاور رئيس أمريكا

ذهب ليقضى عطلة نهاية الأسبوع فى إحدى البحيرات ، حيث التقطوا له صورة هناك وهو يصيد السمك . كل ذلك على الرغم من مسئولياته الخطيرة . ولكنه كان يعرف جيداً أن راحة الأعصاب تريحه فى تحمل المسئوليات ، وتعطى نشاطاً للفكر وهدوءاً للنفس ...

نتذكر أن السيد المسيح كان يأخذ تلاميذه إلى مواضع خلاء .
أحياناً يأخذهم إلى الحقول والبساتين ، وأحياناً يكلمهم على الجبل ، أو عند شاطىء البحيرة . ومعجزة الخمس خبزات والسمكتين تمت فى موضع خلاء ... ليت البعض يدرس موضوع الطبيعة وعلاقة السيد المسيح بها .

الأديـرة :

وآباء البرية كانوا يعيشون فى هدوء البرية . وهكذا عاشوا هادئين .
لا توجد أسباب خارجية تثيرهم أو تزعجهم . لذلك كانت نفسياتهم هادئة ، ولهم هدوء فى الفكر والقلب ، وطول أناة فى معالجة الأمور . وكانوا يقدمون نصائح هادئة لمَنْ يسترشد بهم .

ووضعوا أمامهم ذلك المبدأ الرهبانى :

بهدوء الجسد نقتنى هدوء النفس .

والذى ما كان يجد هدوءاً كافياً فى المجامع الرهبانية ، كان يلجأ إلى حياة الوحدة فى سكنى الجبال والمغارات ، ويحيا بحواس هادئة ومشاعر هادئة . وهكذا فإن بعض الآباء يسمون حياة الرهبنة [حياة السكون] ...

وكان الآباء يفضلون هدوء الليل على ضجيج النهار.

وتكون صلواتهم فى الليل الهادىء ، أكثر عمقاً وتأملاً مما فى النهار الصاخب . حتى أن مار إسحق يقول : [الليل مفروز لعمل الصلاة] . و يقول المرتل فى المزمور : « فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون و باركوا الرب ... » (مز ١٣٤) .

وأتذكر أننى كتبت فى مذكرتى فى إحدى الليالى ، وأنا فى مغارتى فى الجبل (ربما سنة ١٩٦٠) البيتين الآتيين :

سكون الليل موسيقى ... وأســـرار تهامســـنى
وصـوت الريح فى رفـقٍ ... يصـب اللحـن فى أذنى

وللأسف فإن بعض المدن أفسدت هدوء الليل .

وجعلت الليل مجالاً لصخب الملاهى والحفلات بكافة مجالاتها

وبراجها وضجيجها .. وابعد الليل عن الهدوء وعن الله . .

ولذلك فمن أجل الهدوء أقامت الأديرة بيوتاً للخلوة .

يقصدها الشباب لقضاء فترة هادئة للتأمل والصلاة ، بعيداً عن ضوضاء المدينة ، وبعيداً عن الإثارات التى تصعد بالنفس وتهبط . يأخذون فى هذه الفترة شحنة من الهدوء الداخلى ، تجدد قواهم الروحية ، وتمنحهم لوناً من الحصانة القلبية ...

المهم أن هؤلاء الذين يقصدون الأديرة للهدوء ، لا يفقدون الأديرة هدوءها ..

فتكون الزيارة لا لمجرد تغيير الجو ، ولا لمجرد التبرك بالأماكن المقدسة ، إنما بالأكثر للإستفادة الروحية ، وقضاء الوقت فى صلاة وقراءة وتأمل وفحص للنفس . ويستحسن أن يكون وحده ، فلا يأتى مع مجموعة يقضى الوقت معها فى نقاش وكلام !!

وبالمنهج الروحى يستفيد زائر الدير ، ولا يعكر هدوء الدير .

٣ ـ هدوء القلب :

القلب الواسع يتقبل أشياء كثيرة ، دون أن يتضيق بها .

القلب الهادىء ينتج أفكاراً هادئة ، ومشاعره أيضاً هادئة .

إنه لا يفكر فى متاعب المشكلة ، وإنما فى حلها .

الذى ينحصر فى الآلام يتعب نفسه ، أما الذى يفكر فى حلّ يخرجه من ألمه ، فهذا يستريح حالما يصل إلى الحل . فإن لم يجد مخرجاً من مشكلته ، فإنه يتركها إلى الله ، واثقاً من أن الله عنده حلول كثيرة .

وبالإيمان يهدأ القلب ، فى ثقة بعمل الله .

ليست الخطورة فى المشكلة ، إنما فى طريقة تعاملك معها وفى طريقة الـ Response .

الخطورة هى فى درجة إنفعالك بالمشكلة ، ونوعية تأثرك بها . وهل هى تدخل فى أعماقك وتعكرك ، أم تطفو على سطح تفكيرك ولا تسمح لها بأن تتعبك ولا بأن تشغلك . ما هو ردّ نفسك على المشكلة ، واستجابتك الداخلية لها ؟

فالنفس الهادئة تقابل الأمور بهدوء ، مهما تعقدت .

إننا إذا إضطربنا تضطرب كل الأمور أمامنا . وإذا هدأنا تبدو كل الأمور هادئة فى نظرنا .. إذن نوعية تفاعل أنفسنا مع المشكلة

هى أساس مشاعرنا. والنفس غير الهادئة، تكون باستمرار متشائمة، وتتوقع أسوأ الحلول .. أما الإنسان الهادىء، فيتلقى أصعب الأخبار فى هدوء، ويعالج الأمر فى هدوء، لأنه تعوّد الهدوء ...

إن كان داخلك سليماً، تكون محصناً ضد الاضطراب .

مثل إنسان محصن صحياً ضد ميكروب معين . حتى أن دخله هذا الميكروب فإنه لا يؤذيه ... هكذا أنت : مادمت من المستحيل أن تحيا فى عالم خالٍ من المشاكل . فالحل العملى إذن أن تدرب نفسك على الإرتفاع فوق إثارات المشاكل .

وتدرك تماماً أن الاضطراب لا يحل المشكلات .

بل يحلها التفكير الهادىء المتزن، الذى يصل إلى حلول عملية ممكنة التنفيذ .

إننا نريد هدوءاً فى القلب، لكى نحصل به على الهدوء الخارجى فى التعامل والتصرف . وأيضاً كل أنواع الهدوء الخارجى تسبب هدوءاً داخلياً ...

لا تكن سهل الإستثارة :

تقبل كل شىء فى هدوء، مهما كان مزعجاً ...

لا تجعل الأسباب الخارجية تثيرك من الداخل ، ولا تكن سهل الإستثارة لا تكن مادة قابلة للإشتعال ، ولا سريعة الإشتعال . كن هادئاً ودرّب نفسك على السلام الداخلى وهدواء القلب .

هناك شخص إن قلت له خبراً ، تجد ملامحه كلها قد تحفزت : نظراته ، ملامحه ، نبرات صوته ... لدرجة أنك قد تقول له : إطمئن لم يحدث شيء ... أو تمتنع عن إكمال الحديث ...

أما أنت فلا تكن هكذا . لقد قال السيد الرب :

« لا تضطرب قلوبكم ولا تجزع » (يو ١٤ : ٢٧) .

لا تنفعل بسرعة . وإن إنفعلت ، ضع حدوداً لإنفعالك . وحاول أن تهدىء نفسك ..

إذا القيت حجراً على جبل ، لا تهذه ، ولا يتأثر به . أما إن ألقيت نفس الحجر على زجاج فإنه يتحطم و يتفتت ... فكن جبلاً لا زجاجاً . أريدكم أن تكونوا جبالاً ، لا تهتز بسرعة ، ولا تهتز ببطء ، بل ولا تهتز أبداً ...

عود ثقاب تقرّبه من قش ، يحترق بسرعة . شعلة نار تضعها فى الماء ، لا يحترق ، بلّ يظفئها . فأى نوع من الاثنين أنت ...؟

الإيمـــــان :

وسط المتاعب والمشاكل ، يمكن أن الإنسان يهدأ عن طريق الإيمان ، إذ يؤمن أن الله موجود ، وأنه يحفظ و يدبر ويحمى ، وأنه أيضاً يحكم للمظلومين (مز١٤٦ : ٧) . و يؤمن أن الله لابد سيتدخل بمحبته و يوجد له حلاً ، أو يتدخل بعدله و يرفع عنه ظلماً ، واضعاً أمامه قول الرب : « لا أهملك ولا أتركك » (يش ١ : ٥) .

فهو يترك كل شيء لله ، ولا يخاف ولا يضطرب ، مؤمناً بعمل الله من أجله .

إن المؤمنين بعمل الله وحفظه لا يضطربون أبداً . واعتمادهم على الله يمنحهم سلاماً داخلياً عميقاً . بل إن إيمانهم يجعلهم يرون الخير فى كل شيء ... حتى ما يبدو أنه ضيق وتعب ، لابد أن الله سيحوله إلى خير . وفى الثقة بالله ، يحيون حياة التسليم الكامل والسلام العميق .

وليس معنى الإيمان أن الإنسان يقف موقفاً سلبياً .

بل على العكس ، إنه يعمل كل ما يستطيعه ، دون انزعاج ،

واضعاً الأمر من أوله فى يد الله . وواضعاً أمامه أيضاً قول الكتاب : «غير المستطاع عند الناس، مستطاع عند الله» (لو١٨ : ٢٧) .. ومادام الله يرى كل شيء ، و يريد الخير للكل ، و يستطيع ذلك ، فلماذا فقدان السلام ؟!

فإن فقد أحد سلامه القلبى أمام المشاكل ، فلابد أن هناك خللاً داخل القلب يحتاج إلى علاج .

قد يكون هذا الخلل قلة إيمان ، إنتجت شكاً ، فخوفاً ، فاضطراباً ... و يدخل فى عنصر الإيمان : الإيمان بقوة الصلاة وفاعليتها . والصلاة — لمَنْ يؤمن بها — علاج للخوف والإضطراب .

بالصلاة تشعر بأنك لست وحدك ، وإنما أنت محاط بقوة إلهية تسندك . لذلك تهدأ نفسك وتطمئن .

معاشرة الهادئين :

الذى يعاشر الهادئين ، يدخلون الهدوء إلى نفسه .

والذى يعاشر المضطربين والثائرين ينقلون إليه عدوى مشاعرهم .

ذلك لأن الأمراض النفسية قد تنتقل بالعدوى عن طريق المعاشرة . وبهذا ينتقل الخوف وينتقل الشك وينتقل القلق ... من شخص إلى آخر .

أما معاشرة الهادئين فتمنح الثقة والطمائنينة والسلام .

تقرأ خبراً مزعجاً فتقلق . ثم تقابل شخصاً هادئاً ، فتجده قد قابل الخبر بمنتهى الثقة وهو مطمئن تماماً أنه سوف لا يحدث شيء متعب على الإطلاق . ويشرح لك . ويبدأ الإطمئنان بزحف من نفسه إلى نفسك ، فتهدأ .

إذا عاشرت الهادئين ، يمكنك أن تمتص إيمانهم وهدوءهم ، وتأخذ من سلامهم الداخلي سلاماً لنفسك .

وتأخذ أيضاً انموذجاً وقدوة من طباعهم الهادئة ، وتحاول أن تحاكيها إذ تعجبك وتريحك . وتعود على طريقة تفكيرهم في مقابلة المشاكل والضيقات . وتتعلم من ذكائهم كيف للعقل أن يستوعب المشكلة ويهضمها ، وكيف يمكنه أن يفهم الأمور ويحلل المشاكل ويستنتج الطرق الصالحة لعلاجها . وتتعلم أيضاً من إيمانهم ، ومن طول بالهم واحتمالهم وصبرهم .

وهكذا تعرف من معاشرتهم المصادر العملية للهدوء .

إن معاشرة الهادئين من أفضل أنواع المهدئات .

إنهم من النفوس الهادئة المهدئة . ونضم إليهم أب الاعتراف المهدىء الذى تأتيه النفوس القلقة فيهدئها الاعتراف هو أيضاً وسيلة للحصول على الهدوء حيث ترفع عن نفسك ثقلاً فتهدأ .

المرح والبشاشة :

روح المرح والبشاشة تعطى الإنسان هدوءاً نفسياً واسترخاء ، وتبعد عنه الاضطراب والكآبة . ومهما كان الجو مكهرباً وصاخباً ، فإنه يستطيع بفكاهة لطيفة أن يجعل الكل يضحكون أو على الأقل يبتسمون ، و يزيل بمرحه جو التوتر. هنا ونتذكر قول الكتاب :

« للبكاء وقت ، وللضحك وقت » (جا ٣ : ٤) .

نعم هناك وقت للضحك .. ولعل من وقته : إزالة التوتر من الناس ، أو نفس الشخص ذاته ، أو معالجة للغضب . كأن يسمع الشخص كلمة مسيئة من إنسان ، فبدلاً من أن يغضب ، يرد عليه بفكاهة ، و يضحك الإثنان و يزول الغضب . ولذلك فإن الإنسان المرح يكون محبوباً من الكل ، و يعيش باستمرار فى هدوء ، أينما حال ... معاملاته مع الناس هادئة ...

والأشخاص المتصفون بالمرح ، تجد أعصابهم هادئة ..

ليس من السهل إثارتهم أو إغضابهم . إنهم ليسوا فقط هادئين ، وإنما أيضاً يقدرون أن يهدئوا غيرهم . والمرح قد يكون أحياناً عنصراً من عناصر « الجواب الليل » الذى يصرف الغضب (أم ١٥ : ١) .

هناك أشخاص أول شيء يقرأونه فى الجرائد : الفكاهات .

فتنبسط نفوسهم ، ويدخلها الهدوء ، ولا تؤثر فيهم الأخبار المثيرة . وقد يوجد شخص حينما تراه تبتسم قبل أن يتكلم ، متوقعاً أنه سيقول لك شيئاً مضحكاً أو شيئاً يسرّك . وتشعر بفرح حينما تلتقى بهذا الشخص فى أول يومك .

لتكن لكم الوجوه البشوشة التى تشيع الهدوء فى غيركم .

لأن الناس لا تحتمل أن ترى إنسان متجهم الوجه أو كئيباً . إنه يفقدهم هدوءهم وسلامهم الداخلى ...

التواضع والوداعة :

الشخص الوديع من صفاته الطبيعية الهدوء .

فالوديع هادىء ، لأنه « قصبة مرضوضة لا يقصف ، وفتيلة مدخنة لا يطفىء » (مت ١٢ : ٢٠) . وكذلك لأنه لا يغضب ولا يثور ، ولا يحتد ولا يعلو صوته . فهو إذن هادىء .

والإنسان الوديع طيب القلب ، لا ينازع ولا يحارب ، « ولا يطلب ما لنفسه » (١ كو ١٣ : ٥) ، ولا يقاوم الشر (مت ٥ : ٣٩) حتى فى مناقشته تجده هادئاً ، لا يقاطع غيره فى الحديث ، ولا يتهكم عليه ، ولا ينفعل ..

الوديع لطيف بطبعه ، وبعيد عن القسوة وعن العنف ، لا يضغط على غيره ، ولا يلح ، سهل التعامل ، لا يطلب راحته بل راحة غيره ، لذلك يكون هادئاً .

الوديع إنسان متسامح ، لا يرد بالمثل ، ولا يجرح غيره ، ولا يهينه ، ولا يتكلم معه بسلطان ، بل بهدوء . فهو لا ينتهر أحداً ولا يوبخ ، وإنما يعبر عن رأيه فى قوة الاقناع وليس فى عصبية ولا إفتخار .

لكل هذه الأسباب وغيرها ، تتفق طباع الوديع مع الهدوء إتفاقاً كاملاً .

فإن إكتسبت الوداعة ، سوف تتصف تلقائياً بالهدوء . لذلك

حاول أن تقتنى عناصر الوداعة وصفاتها ، وتدرب نفسك عليها . فإن فعلت ذلك ستصل إلى الهدوء حتماً ...

كذلك فإن الهدوء هو إحدى صفات المتضع ...

فالإنسان المتضع لا يُغضب أحد ، ولا يغضب من أحد ، لذلك فإنه يتعامل مع الناس بهدوء .

وإذ هو يتصف بمسكنة الروح ، فإن هذه المسكنة لا يمكن أن تتصف بالحدة أو الغضب لأنهما يتعارضان معها ، بل تجد الإنسان المتواضع رقيقاً فى تعامله ، هادئاً فى حديثه ، بعيداً عن الضجيج .

والمتواضع دائماً يأتى بالملاقة على نفسه فى كل شىء ، دون أن يلوم غيره ، لذلك فهو لا يقاوم ، بل يقبل إساءة الآخرين فى إنسحاق قلب . وهكذا لا يحارب ولا يدخل فى صراعات ، بل يكون هادئاً .

الإنسان التواضع يطلب بركة كل أحد ، وصلاة كل أحد ، لذلك فهو يحيا فى محبة مع الكل ، يعاملهم برقة وهدوء . وهو أيضاً يحتمل الكل ، دون أن يثير ضجة من أجل الدفاع عن نفسه . ومهما أصابه ضرر يقول : [هذا بسبب خطاياى] . فيصمت ولا يثور ... وهكذا يحيا فى هدوء مع الناس .

إن فقدان الهدوء ، سببه الأساسى هو التمركز حول الذات . والتواضع بعيد عن الذات .

فى التواضع إنكار للذات . وفيه بعد عن الاهتمام بالكرامة وبالحقوق ، الأمر الذى من أجله يفقد الإنسان هدوءه إن لم يكن متضعاً . ومادام المتضع لا يهتم بالأمور التى تمس كرامة نذلك ، لذلك لا يفقد هدوءه بسببها ، وتمر أمامه ببساطة .

كذلك المتضع لا يحيط نفسه بالضجيج الذى يشغف به محبو المديح .

إقرأ أسباب فقدان الهدوء ، وقارنها بالإتضاع وصفاته . حينئذ سترى كيف يساعد الاتضاع على الهدوء .

وسترى أن مَنْ يفقد إتضاعه ، يفقد هدوءه .



تداريب على الهدوء

١ ـ تعود الهدوء فى خروجك وفى دخولك . واغلق بابك وافتحه فى هدوء ، دون أن يُحدث صوتاً . حرّك أدواتك وأثاثك داخل حجرتك فى هدوء .

٢ ـ لتكن مشيتك بهدوء ، لا بجرى ، ولا باضطراب ، ولا تجعل حذاءك يحدث صوتاً مثل أولئك الذى تعلن أحذيتهم عن قدومهم قبل أن يأتوا . يقول بستان الرهبان : [مشى هين وصوت لين] .

٣ ـ تعوّد الهدوء فى الكلام ، فلا تسرع فى حديثك ، ولا يحتد صوتك ، ولا تتعود الصياح والصوت العالى . ولتكن ألفاظك هادئة . وإن أردت أن تقول كلمة عنيفة أو جارحة ، اضبط لسانك ولا تلفظها ... وفكرّ فى نتائجها السيئة ..

٤ ـ إذا كتبت خطاباً غير هادىء ، فلا ترسله بسرعة . إتركه يوماً أو يومين ، وأعد قراءته ، وغيّر ما يلزم تغييره فيه .

٥ ـ كل فكر يلحّ عليك لتسرع فى تنفيذه ، لا تطاوعه . وانتظر حتى تفحصه بهدوء من كل ناحية ...

٦ ـ درب نفسك على عدم الإندفاع ، وعدم التسرع .

واعرف أن عدم الصبر يدل على عدم هدوء الإنسان فى الداخل . فالإنسان الهادىء طويل البال . وإذا إضطرب الإنسان يفقد القدرة على الصبر. فهو لا يستطيع أن ينتظر. يريد الآن أن يعمل أى عمل أو يتكلم أى كلام ، أو يتخذ أى قرار، بلا هدوء ..

فإن قال لك أحد : [تعوزنى فضيلة الصبر] . فقل له : [وأيضاً تعوزك فضيلة الهدوء] لأن كليهما مرتبطتان معاً .

٧ ـ اعط جسدك راحة ، ولا ترهقه .

لأن الإنسان فى حالة الإرهاق ، تكون أعصابه عرضة لعدم الإحتمال . وربما يفقد هدوءه و يتصرف بغضب أو عصبية لأتفه الأسباب . لذلك لا تدخل فى مناقشة حادة وأنت مرهق .

٨ ـ إنتهز فترات الصوم لتقضيها فى الهدوء .

فالكتاب يقول : « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف »

(يؤ ٢) . وتذكر أن السيد المسيح قضى الأربعين يوماً صوماً على الجبل فى هدوء (مت ٤) . مشكلتنا أننا نصوم كثيراً ، ولكن ونحن محاطون بالضجيج من كل ناحية ، فلا نستفيد الفائدة المتوقعة من الصوم ..!

٩ ـ ابعد بقدر إمكانك عن أسباب الإثارة ومسببيها .

وإن فقدت هدوءك ، أو حوربت بذلك فابحث عن الأسباب سواء كانت من داخلك أو من الخارج ، وتحاشى تلك الأسباب ، وبخاصة فى المعاملات . وكما قال أحد الآباء : [لا تأخذ وتعطى مع إنسان يقاتلك به العدو] . وابعد عن المناقشات الحادة ، مطيعاً قول الحكيم « لا تستصحب غضوباً ... » (أم ٢٢ : ٢٤) .

ابعد أيضاً عن الأماكن الصاخبة ، وعن القراءات التى تفقدك الهدوء ، وعن سماع الأخبار التى تتعبك أو تزعجك .

١٠ ـ لا تفترض المثالية فى جميع الناس .

فإن قوبلت بتصرف خاطىء من البعض ، لا تتضايق . فالناس هكذا ، فيهم الطيب والردىء . ولا تتوقع أننا نتعامل مع ملائكة أو مع قديسين ... وإنما مع بشر عاديين ، أخطاؤهم نحونا لا يصح أن تقلقنا ..!

١١ ـ لا ترد على أحد وأنت غضبان .

بل إنتظر إلى أن تهدىء نفسك ، ثم إكمل الحديث معه . أو على الأقل أصمت . وقل لنفسك : ليس من الصالح أن أناقشه وأنا غير هادىء .

١٢ ـ لا تلجأ إلى العقاقير لتحصل على الهدوء :

ومن أمثلتها المسكنات والمنومات والمهدئات ، والخمر والمسكر والمخدرات . فكلها تتيهك عن نفسك ، دون أن تحل متاعبك . وإنما حاول أن تحل إشكالاتك داخل نفسك ، وبالحلول العملية ، والطرق الروحية . واعلم أن الذى يتعود تعاطى المسكنات ، تصبح إدماناً ولا تفيده ، بل يضطر إلى إزادة كمياتها ، و يفيق منها ليجد نفسه متاعبة كما هى بدون حلّ ...

١٣ ـ كذلك لا تلتمس الهدوء بالإنطواء والهرب .

لا تظن أنك بانطوائك على نفسك وهروبك قد صرت هادئاً ! كلا ، فهذا هدوء مريض . وداخلك بعيد عن الهدوء . ولا تزال مشاكلك بعيدة عن الحل . وإن كانت لك مشكلة فى بيتك ، فلا تظن أن حل هذه المشكلة هى هروبك من البيت إلى المقهى أو النادى أو الكازينو أو إحدى الجمعيات ... فالمشكلة لا تزال قائمة

تحتاج إلى حل عملى ..

١٤ ـ ابعد عن إستخدام العنف بكل أنواعه .

ولا ترد على عنف بعنف ، فليس هذا أسلوباً روحياً والكتاب يقول : «لا يغلبنك الشر، بل إغلب الشر بالخير» (رو١٢ : ٢١) .

١٥ ـ إن تعقدت أمامك المشاكل ، ولم تجد حلاً ، وعجز عقلك عن التفكير أمامها ، فلا تفقد هدوءك . وإنما حاول أن تستشير . فربما تجد فى المشورة ما **يهدىء نفسك** ويريحك ، ويضيف إلى عقلك فكراً جديداً فيه حل للإشكال ، وتشعر أن هناك باباً مفتوحاً أمامك...

١٦ ـ الروح الزاهدة تمنح الهدوء فى الأمور التى يفقد فيها الإنسان هدوءه بسبب ضغط الرغبات عليه ، واضطرابه بسبب عدم تحقيقها . لذلك **إن اقتنعت بفناء العالم تهدأ نفسك** ...

فهرســـت

صفحـــة



باسم الآب والابن والروح القدس
الإله الواحد آمين

لا شك أن العالم كله
يسعى إلى الهدوء :

هدوء الطبيعة .
وهدوء القلب .
وهدوء الحواس .
وهدوء الأعصاب .
وهدوء الفكر والنفس .
كل هذه الأمور يحدثك
عنها هذا الكتاب .

ويشرح لك جمال الهدوء ،
والأسباب التي تعوقه . كما
يشرح لك أيضاً كيف
تحصل على الهدوء .

إنه هدية لعالم ينقصه
الهدوء .

شنوده الثالث

